WOJSKOWY ROCZNIK SPORTOWY

NA ROK 1924

WARSZAWA 1924
WOJSKOWY INSTYTUT NAUKOWO-WYDAWNICZY

WOJSKOWY ROCZNIK SPORTOWY

NA ROK 1924

WARSZAWA 1924
WOJSKOWY INSTYTUT NAUKOWO-WYDAWNICZY

Druk J. B. Kondeckiego. Warszawa, Marszałkowska 53a.

SPIS RZECZY.

CZĘŚĆ I SPRAWOZDAWCZA.

2

1. RUCH SPORTOWY W WOJSKU w r. 1923.

Życie sportowe w oddziałach.

Zasadniczym postulatem w pracy nad wychowaniem fizycznem jest umiejętność jej organizowania. W tej dziedzinie poczyniono w wojsku znaczne postępy dzięki temu, że każda dywizja piechoty (wzgl. brygada jazdy) posiada obecnie kilku wyszkolonych oficerów-instruktorów i kilkunastu podoficerów, pomocników instruktorów, absolwentów centralnych lub okręgowych, gdzieniegdzie dywizyjnych a nawet pułkowych, kursów wychowania fizycznego. Przyczyniło się to przedewszystkiem do zrozumienia i umiejętnego stosowania Regulaminu wychowania fizycznego, będącego podstawą ćwiczeń i zaprawy sportowej w oddziałach. Uzupełniono braki w boiskach sportowych głównie przez zakładanie przepisowych torów do biegu 400 m z przeszkodami, zwanych torami przeszkód — tak że obecnie niemal każdy garnizon posiada conajmniej jedno odpowiadające zadaniom boisko. Oprócz codziennej lekcji gimnastyki uprawiano ćwiczenia sportowe, zaprawę do lekkiej atletyki, walkę wręcz, szermierkę na pałasze, szable i floret, pływactwo, wioślarstwo, hippikę, strzelectwo, marsze z obciążeniem i bez obciążenia, tennis, łyżwiarstwo, narciarstwo; z gier: palanta i piłkę nożną.

Dokładny obraz ćwiczeń podaje poniższa tabelka:

lekka atletyka:	ćwiczeń	8.164	uczestniczących	30.980
walka wręcz:	"	1.134	"	6.902
szermierka:	"	1.329	"	2.996
strzelectwo:	"	1.284	"	6.625
hippika:	"	3.353	"	3.613
marsz:	"	18	całemi oddziałami	
pływactwo:	"	1.099	"	3.623
wioślarstwo:	"	907	"	1.651
gry i zabawy ruchowe:	"	6.175	"	74.346
piłka nożna:	"	6.963	"	11.331
palant:	"	1.273	"	6.121
tennis:	"	368	"	92
łyżwiarstwo:	"	12	"	17
	razem ćwiczeń	31.919	uczestniczących	148.297

Jak widać z powyższego zestawienia — najwięcej odbyto ćwiczeń lekko-atletycznych, pozatem uprawiano wiele gry w piłkę nożną i zabaw ruchowych. Największą jednak ilością zwolenników i popularnością cieszyły się zabawy i gry ruchowe. Jest to objaw zupełnie zrozumiały, gdyż, pomijając wychowawcze i zdrowotne zalety zabaw, ponętną jest dla żołnierzy sposobność dania upustu wrodzonej wesołości, temperamentowi i nadmiarowi energji.

Zawody pułkowe.

Były wynikiem szeroko rozwiniętej między pułkami emulacji albo stanowiły część programową jakiejś uroczystości dywizyjnej lub święta pułkowego bądź były rozgrywkami do mistrzostw okręgu korpusu. Niewątpliwie mimo piętrzących się częstokroć trudności natury pieniężnej i technicznej spełniły ważne swe za-

dania propagandy kultury cielesnej na wewnątrz i zewnątrz. Dużą pomocą w tem zadaniu była przychylność wyższych i współpraca niższych dowódców oraz całego korpusu oficerskiego, który niejednokrotnie łożył na nie ze swych dochodów.

Następujące cyfry obrazują ruch zawodniczy w pułkach:

1)	zawodów	lekkoatletycznych	odbyło się	524	z udz.	7.981	zaw.	w ob.	126.986	widz.
2)	„	w walce wręcz	„	9	„	73	„	„	850	„
3)	„	szermierczych	„	22	„	238	„	„	800	„
4)	„	strzeleckich	„	193	„	3.086	„	„	950	„
5)	„	hippicznych	„	179	„	1.731	„	„	48.980	„
6)	„	pływackich	„	45	„	390	„	„	10.280	„
7)	„	wioślarskich	„	34	„	298	„	„	5.780	„
8)	„	w piłce nożnej	„	1.845	„	4.296	„	„	363.724	„
9)	„	w grze w palanta	„	83	„	841	„	„	3.170	„
10)	„	tennisowych	„	2	„	12	—	—	—	
11)	„	w różnych grach	„	119	„	4.308	„	„	10.684	„
	razem	odbyło się zawodów		2.531	z udz.	15.273	zaw.	w ob.	445.218	widz.

Najwięcej odbyło się zawodów w piłce nożnej bardzo popularnej w wojsku — i poza wojskiem, jak na to wskazuje ilość widzów. Natomiast największą ilość zawodników wykazują zawody w lekkiej atletyce ze względu na trzy główne jej formy ruchu: bieg, skok i rzut, stanowiące podstawę sprawności fizycznej żołnierza.

Główne igrzyska sportowe W. P.

Naczelnik zawodów:

gen. dywizji Żeligowski.

Zastępca:

gen. brygady Pogorzelski.

Kierownictwo zawodów:

I. Komisja organizacyjna:

prezes — gen. brygady Norwid-Neugebauer
członkowie: mjr. Bobrowski
„ rtm. Załuski
„ kpt. Karaziński
„ kpt. Łapkowski
sekretarz — por. Berski
naczelny lekarz zawodów — płk. Łubieński.

II. Kierownicy zawodów:

1. Zawody zespołów pułkowych w marszu 20 km ze strzelaniem.

Naczelnik zawodów — gen. brygady Rybiński.
Kierownicy — ppłk. Łubieński i kpt. Wannicki.

2. Bieg szturmowy zespołów pułkowych.

Naczelnik zawodów — płk. Ślaski
Kierownik zawodów — płk. Sawicki

Sędziowie—kpt. Solnicki
„ por. Komander
„ por. Jaworski
„ por. Kosko
„ por. Sokol.

3. Pięciobój żołnierski.

Naczelnik zawodów—gen. bryg. Wróblewski.

1. Marsz 6 km.

Kierownicy: kpt. Łapkowski
por. Majewski
„ Zimmel

2. Rzut granatem.

Kierownicy: por. Grott
„ Ginalski
„ Rzymowski

3. Skok w dal z rozbiegiem.

Kierownicy: kpt. Łapkowski
por. Jarski
„ Piątkowski

4. Bieg 200 m.

Kierownicy: kpt. Łapkowski
por. Piątkowski
„ Marciniak

5. Walka na bagnety.

Kierownicy: por. Zimmel
„ Grot
„ Piątkowski

4. Pięciobój nowoczesny.

Naczelnik zawodów—gen. bryg. Dzierżanowski
Kierownik zawodów—ppłk. Bobkowski

a) Jazda konna 5000 m.

Kierownictwo: mjr. Rummel
por. Stokowski
ppor. Stokowski

b) Pływanie 300 m.

Kierownik: ppłk. Seweryński

c) Strzelanie z pistoletu na 25 m.

Kierownik: mjr. Emil Beer

d) Szermierka na szable.

Kierownik: u. w. VII r. Michaux
Sędziowie: gen. bryg. Wencel
ppłk. Arciszewski
u. w. VII r. Nussbaum
rtm. rez. Gołogórski

e) Bieg pieszy na przełaj 4000 m.

Kierownik: kpt. Kurletto

5. Zawody lekoatletyczne.

Naczelnik zawodów—płk. Roupert
Kierownik zawodów i starter: kpt. Loth
„ biegów: kpt. Skotnicki
„ skoków: p. J. Grabowski
„ rzutów: por. Szymański
Mierzący czas: p.p. Alf. Loth
J. Walczak
St. Świętochowski
kpt. Łapkowski
por. Biały
Celowniczy: kpt. Kurletto
por. Gawryś
por. Liebiert

Torowi mierzący skoki i rzuty:
p. T. Walczak
kpt. Krygiel
por. Kołc
por. Majewski
Sekretarz: por. Burhardt
Wywołujący: por. Rybczyński
Gospodarz: por. Komander

6. Zawody o mistrzostwo W.P. w piłce nożnej.

Naczelnik zawodów: płk. Małachowski
Kierownik: kpt. Loth

Igrzyska zorganizowano jak w roku 1922 systemem eliminacyjnym i oparto na dobrowolnym udziale żołnierzy. Wytyczne jednak, któremi kierowano się w urządzeniu tych igrzysk różniły się od zeszłorocznych. Zasadą ich nie był przegląd tężyzny fizycznej wojska lecz sprawdzenie jego poziomu sportowego przez współzawodnictwo najlepszych sił sportowych. Ustalenie poziomu tężyzny fizycznej żołnierzy, wynikłej z racjonalnego stosowania w praktyce Regulaminu wychowania fizycznego i z pracy sportowej w pułku przekazano t. zw. konkursowi sprawności fizycznej, odbytemu po raz pierwszy w r. 1923 w pułkach i jednostkach równorzędnych.

Główne igrzyska obejmowały 10 punktów, do których przystąpiło 358 zawodników.

W szczególności:

1.	Zawody narciarskie	zawodników	16
2.	Marsz 20 km ze strzelaniem	"	32
3.	Bieg szturmowy 400 m zespołów pułkowych	"	16
4.	Pięciobój żołnierski	"	33
5.	" nowoczesny	"	11

6.	Zawody	lekkoatletyczne	zawodników	94
7.	„	w piłce nożnej	„	54
8.	„	hippiczne	„	14
9.	Zawody	pływackie	zawodników	46
10.	„	strzeleckie	„	42

Zawody narciarskie w Zakopanem o mistrzostwo W. P.

Odbyły się w dniach 16 i 17 lutego.

Wyniki następujące:

Bieg wojskowy kl. A i kl. B. Przestrzeń około 18 km.

Klasa A: 1. *szereg. Zubek Józef* (D.O.K. V) 1 godz. 2'4";
2. *por. Rzymek Józef* (3 p. s. p.) 1 godz. 15'12".

Klasa B: *ppor. Woycicki Zbigniew* (21 p.a.p.) 1 godz. 13'53".

Bieg patrolowy ze strzelaniem. Przestrzeń około 12 km.

Pierwszy przybył do mety patrol D.O.K. V w składzie:

1. *por. Rzymek Józef* (3 p.s.p.)
2. *ppor. Woycicki Zbigniew* (21 p.a.p.)
3. *ppor. Folwarczny Roman* (2 p.s.p.)
4. *szer. Zubek Józef* (D.O.K. V).

Czas: 1 godz. 1'23".

Wynik ostateczny: mistrzostwo wojskowe w narciarstwie na rok 1923 zdobył *szereg. Zubek Józef (D.O.K. V).*

Zawody o mistrzostwo W. P. w marszu 20 km ze strzelaniem.

Odbyły się dnia 2 paźdz.

Start i meta: stacja kolejowa Rembertów. Startowało 8 zespołów pułkowych po 4 zawodników, w tej liczbie 1 oficer i 3 szeregowych:

1. D.O.K. I — 71 p.p.
2. D.O.K. II — 23 p.p.

3. D.O.K. III — 76 p.p.
4. D.O.K. IV — 27 p.p.
5. D.O.K. VI — 26 p.p.
6. D.O.K. VIII— 61 p.p.
7. D.O.K. IX — 83 p.p.
8. D.O.K. X — 38 p.p.

Pierwsze miejsce zdobył zespół 26 p. p. w składzie: por. Wistyn Wiktor, plut. Boczkowski, szeregowcy: Szczepański i Kuciara— w czasie 2 godz. 55′ 53″; strzelanie 5 punktów.

Drugie miejsce zdobył zespół 27 p. p. w składzie: por. Kapkowski Edward, kapr. Galuk, st. szer. Leszeniak, szereg. Kelman—w czasie 2 godz. 50′ 11″; strzelanie 2 punkty.

Trzecie miejsce—zespół 23 p. p. w składzie: kpt. Przybylski Władysław, sierż. Lasikowski, st. szereg. Prociak, szereg. Socha—w czasie 3 godz. 21′ 41″; strzelanie 3 punkty.

Po przejściu półmetka dwa zespoły wycofały się, reszta przybyła do mety w formie dobrej.

Nagrody:

dla oddziału—I miejsce: wielki puhar srebrny i dyplom sportowy M. S. Wojsk.
II „ dyplom sportowy M. S. Wojsk.
III „ „ „ „

dla zawod.—I miejsce 4 żetony srebrne pozłacane
II „ 4 „ „
III „ 4 „ bronzowe.

Bieg szturmowy zespołów pułkowych o mistrzostwo W. P.

Odbył się dnia 18 września na boisku 36 p. p. w Warszawie.

Tor według Regulaminu wychowania fizycznego. Startowały 4 zespoły po 4 zawodników.

Miejsce	I	zdobył	*zes. 65. p. p. (D. O. K. VIII)*	*w czasie*	*1′55.8″*
	II	„	„ 12 p. p. (D. O. K. V)	„	2′11.1″
	III	„	„ 31 p. p. (D. O. K.IV)	„	2′23.4″
	IV	„	„ 77 p. p. (D. O. K. III)	„	2′30.3″

Nagrody osiągnięte przez wystawione zes.	I miejsce:	wielki puhar sreb. i dyp. spor. M.S.W.
	II „	dyplom sportowy
osiągnięte przez zawodników zes.	I „	4 żetony sreb. pozł.
	II „	4 „ „

Pięciobój żołnierski o mistrzostwo W. P.

Odbył się dnia 19 września. Wyniki:

I klasa

Stopień i nazwisko	Przydział	Marsz 6 km	Rzut granatem	Skok w dal	Bieg 200 m	Walka na bagnety
1. Plutonowy Bogerniter	D.O.K. II 8 p. p. leg.	lokata 8	28·20 m	5·37 m	26·5″	3
2. Plutonowy Cybuch	D.O.K. VI 26 p. p.	czas 46′20″ lokata 2	31·06 m	4·50 m	27″	1
3. St. szereg. Grendel	D.O.K. III 76 p. p.	lokata 18	31·925 m	5·07 m	28″	2

II klasa

Stopień i nazwisko	Przydział	Marsz 6 km	Rzut granatem	Skok w dal	Bieg 200 m	Walka na bagnety
1. Sierżant Stępień	D.O.K. VI 26 p. p.	lokata 10	27 m	4·73 m	27·5″	2
2. Kapral Złotkowski	D.O.K. I 1. p. sap.	lokata 15	27·82 m	4·99 m	28·5″	1
3. Kapral Krupicki	D.O.K. IV 19 p. p.	lokata 11	29·72 m	4·72 m	27·5″	3

Nagrody w I kl. zdobyte przez wystawionych zawodników: dyplom sport. M. S. Wojsk.

„ „ „ „ zaw. za I miejsce: sowa siedząca na książce z bronzu na postumencie marmurowym i żeton srebrny pozłacany;

„ „ „ „ „ „ II miejsce: figurka biegacza na białym marmurze i żeton srebrny;

„ „ „ „ „ „ III miejsce: popielniczka z bronzu i żeton bronzowy;

„ w II kl. „ „ „ I miejsce: ryngraf z bronzu pozłacany i żeton srebrny pozłacany;

„ „ „ „ „ „ II miejsce: figurka boksera na białym marmurze i żeton srebrny;

„ „ „ „ „ „ III miejsce: popielniczka z bronzu i żeton bronzowy.

Pięciobój nowoczesny o mistrzostwo W. P.

Odbył się w dniach 19, 20 i 21 września. Zgłoszono 11 zawodników, stanęło 6. Wyniki:

Stopień i nazwisko	Przydział	Jazda konna 500 m	Pływanie 300 m	Strzelanie z pistoletów	Szermierka na szable	Bieg na przełaj 4 km
1. Major Żarski	D.O.K. I 72 p. p.	$5{\cdot}12\,^{3}/_{5}$	6:36·4	192	2-gi	17:26 6
2. Ppłk. Lecewicz	D.O.K. I W.W.K	$7{\cdot}12\,^{1}/_{5}$	6:44	180	1-szy	17:44 9
3. Porucznik Wahren	D.O.K. IV 4 p. sap.	$7\ 38\,^{1}/_{5}$	6:05	150	3-ci	14:24

Nadrody: I miejsce — szabla, kula $7^{1}/_{4}$ kg pozłacana, żeton srebrny pozłacany i dyplom sportowy M. S. Wojsk.

„ II „ szabla, kałamarz i orzeł z bronzu na marmurowym postumencie, żeton srebrny i dyplom sportowy M. S. Wojsk.

„ III „ szabla, sowa z bronzu na czarnym marmurze, żeton bronzowy i dyplom sportowy M. S. Wojsk.

Zawody lekkoatletyczne o mistrzostwo W. P.

Odbyły się w dniach 20 i 21 września w parku im. Sobieskiego. Wyniki

1. PIĘCIOBÓJ LEKKOATLETYCZNY.

Stopień i nazwisko	Przydział	Skok w dal	Oszczep	Bieg 200 m	Dysk	Bieg 1500 m	Punktów
1. Chorąży Karliński	D.O.K. VIII. 61 p. p.	540	32·24	25·2	31 66	5:12·5	2696,875
2. Sierżant Dudek	D.O.K. IV. 18 p. p.	526	41·29	26	27·99	5:29	2585,79
3. Chorąży Adamczak	D.O.K. VII. C.S.W. Gimn. i Sp.	547	36·15	26·9	29·40	5:14·8	2533

Nagrody dla zawodnika za I miejsce: żeton srebrny pozłacany i figurka skoczka
„ „ „ „ II „ żeton srebrny i nóż z bronzu do papieru
„ „ „ „ III „ żeton bronzowy i pudełeczko z bronzu

2. *Bieg 100 m.* Start. 16. I przedbieg: 1) por. Dobrowolski 11·6 s., 2) por. Böhm o $1^1/_2$ m;

II przedb.: 1) por. Skwierczyński 11·9 s., 2) por. Konopacki o $^1/_2$ m;

III przedb.: 1) por. Sośnicki 11·6 s., 2) chor. Karliński o 4 m. Do finału stanęli wszyscy wymienieni z wyjątkiem Konopackiego, który się wycofał. 1) por. Dobrowolski (D.O.K. III.) 11·5 s., 2) por. Sośnicki (D.O. K. I.) o 1 m, 3) por. Böhm (D.O.K.X.), 4) por. Skwierczyński, 5) chor. Karliński.

Nagrody: I miejsce żeton srebrny pozłacany, II miejsce żeton srebrny, III miejsce żeton bronzowy.

3. *Bieg 800 m* Start. 5. 1) por. Wawrzczak (D.O. K.X.) 2:10·9 2) sierż. Woźniczko (D.O.K. III.) o 3m, 3) ppor. Stanulewicz (D.O.K. VI.).

Nagrody: I miejsce żeton srebrny pozłacany, II miejsce żeton srebrny, III miejsce żeton bronzowy.

4. *Bieg 1500 m.* Start. 9. 1) ppor. Stanulewicz (D. O.K. VI.) 4:36·9, 2) sierż. Woźniczko (D.O.K. III.) o 15 m, 3) kpr. Waligórski (D.O.K. VIII.).

Nagrody: I miejsce żeton srebrny pozłacany, II miejsce żeton srebrny, III miejsce żeton bronzowy.

5. *Bieg 110 m z płotkami.* Start. 11. I przedb.: 1) Łęgowski 20·6 s., 2) Szplitt o 7 m; II przedb.: 1) Piątkowski (poza konk.) 19·9 s., 2) Konopacki o pierś; III przedb.: 1) Zemanek 21·2 s., 2) Łucki o pierś. Do finału startują tylko zwycięzcy z przedbiegów. Zwycięża *poza konk.* Piątkowski H. w 19·2 s. o pierś przed *por. Konopackim* (D.O.K. IV.) *19·2 s.,* 2) por. Łęgowski (D.O.K. VIII.) 19·4 s., 3) por. Zemanek (D.O.K. IX.).

Nagrody: I miejsce żeton srebrny pozłacany, II miejsce żeton srebrny, III miejsce żeton bronzowy.

6. *Bieg na przełaj około 4 km:* 1) st. szer. Kosicki (D.O.K. VIII.) 12:29·3, 2) szer. Waligórski (D.O.K. VIII.) o 50 m w tyle, 3) st. szer. Salo (D.O.K. VI.)

Nagrody: I miejsce figurka biegaczki na białym marmurze i żeton srebrny pozłacany, II miejsce żeton srebrny, III miejsce żeton bronzowy.

7. *Rozstawny 4×400 m:* 1) D.O.K. IV. (sierż. Kędzierski, sierż. Rybak, szer. Bier, kpr. Milczarek 3:57·4), 2) D.O.K. VI. o 10 m, 3) D.O.K. III. Startują 4 drużyny.

Nagrody osiągnięte przez oddziały za wystawienie drużyny: I miejsce nagroda przechodnia „Gładjator" i dyplom sportowy M. S. Wojsk., II miejsce dyplom sportowy M. S. Wojsk., III miejsce dyplom sportowy M. S. Wojsk.

Nagrody osiągnięte przez drużyny: 4 żetony srebrne pozłacane, 4 żetony srebrne, 4 żetony bronzowe.

8. *Skok w dal:* 1) por. Sośnicki (D.O.K. I.) *586 cm* 2) kpt. Fiszer (D.O.K. IX.) 579 cm, 3) por. Zemanek (D.O.K. IX.) 577 cm.

Nagrody: I miejsce żeton srebrny pozłacany, II miejsce żeton srebrny, III miejsce żeton bronzowy.

9. *Skok wzwyż:* Start 12. 1) por. Konopacki (D.O. K. IV.) 158 cm, 2) chor. Karliński (D.O.K. VIII.) 158 cm, 3) por. Łucki (D.O.K. VI.) 153 cm i 155 cm (w rozgrywce), 4) chor. Adamczak (D.O.K VII.) 153 cm.

Nagrody: I miejsce żeton srebrny pozłacany, II miejsce żeton srebrny, III miejsce żeton bronzowy.

10. *Skok o tyczce:* Start 8. 1) chor. Adamczak (D. O.K. VII.) 327 cm — rekord polski, 2) por. Łęgowski (D.O.K. VII) 289 cm, 3) sierż. Kędzierski (D.O.K. IV.) 289 cm. 4) por. Zemanek (D.O.K. VI.).

Nagrody: I miejsce żeton srebrny pozłacany, II miejsce żeton srebrny, III miejsce żeton bronzowy.

11. *Rzut kulą:* 1) por. Baran II (D.O.K. VIII.) 11·89 m i 12.28½ m (rek. pol.) poza konkursem. 2) st. saper Nawojczyk (D.O.K. III.) 10·69 m, 3) por. Łucki (D.O.K. VI) 10·40 m.

Nagrody: I miejsce maszynka do golenia „Gilette" i żeton srebrny pozłacany, II miejsce żeton srebrny, III miejsce żeton bronzowy.

12. *Rzut dyskiem:* 1) por. Baran II. (D.O.K. VIII.) 34·62 m, 2) por. Kirchner (D.O.K. VI.) 34·00 m, 3) chor. Karliński (D.O.K. VIII.) 31.66.

Nagrody: I miejsce żeton srebrny pozłacany, II miejsce żeton srebrny, III miejsce żeton bronzowy.

13. *Rzut oszczepem:* 1) sierż. Dudek (D.O.K. IV.) 41·29 m, 2) mjr. Stawarz (D.O.K. IX.) 40·48 m, 3) por. Kirchner (D.O.K. VI.) 40·20 m.

Nagrody: I miejsce żeton srebrny pozłacany, II miejsce żeton srebrny, III miejsce żeton bronzowy.

14. *Rzut ciężarem* (25 kg): 1) por. Baran II (D.O.K. VIII.) 6.04 m, 2) por. Łucki (D.O.K. VI.) 5·75 m i 6·02 m (poza konk.) 3) bosman Bełdziński (D.O.K. VIII.) 4.76 m. Poza konkursem ustanawia Baran II rekord polski rzutem 6·88 m.

Nagrody: I miejsce nóż (głowa orła) z bronzu do rozcinania papieru i żeton srebrny pozłacany, żeton srebrny, żeton bronzowy.

Wynik ostateczny:

I miejsce:	D.O.K.	VIII	— 22 punkty
II „	„	IV	— 15 punktów

III miejsce:	D.O.K.	VI — 14	punktów
IV "	"	III — 8	"
V "	"	VII — 8	"
VI "	"	IX — 6	"
VII "	"	I — 5	"
VIII "	"	X — 4	"
IX "	"	II — 2	"
X "	"	V — 0	"

Zawody o mistrzostwo W. P. w piłce nożnej.

Odbyły się dnia 21 września w parku króla Sobieskiego w Warszawie. Do decydującego spotkania stanęły drużyny: 20 p. p. (D.O.K. V.) i 1 p. p. leg. (D.O.K. III.). Zwycięstwo zdobył *20 p. p.* stając się po raz trzeci mistrzem W. P. i zdobywając nagrodę przechodnią Polskiego Komitetu Igrzysk Olimpijskich. Gracze drużyny otrzymali po srebrnym pozłacanym żetonie, dwaj zastępcy 2 żetony srebrne. Skład drużyny 20 p. p.:

1. sierż. szt. Simon
2. kpt. Konkiewicz
3. por. Markiewicz
4. sierż. Bielecki
5. szer. Hammer
6. " Kożuch
7. sierż. Szwabenton
8. por. Bacirecki
9. szer. Reyman
10. " Kogut
11. kpt. Doskoczil

Zawody hippiczne o mistrzostwo W. P.

W próbie A. (ujeżdżanie konia) najlepszy wynik osiągnął rtm. Plisowski z 14 p. uł.

W próbie B. (władanie bronią) najlepszy wynik osiągnął rtm. Odyniec z 3 p. strz. kon.

W próbie C. (konkurs hippiczny) najlepszy wynik osiągnął płk. Zahorski z 16 p. uł.

W próbie D. (Steeple — Chase) najlepszy wynik osiągnął ppor. Stachowicz z 7. p. uł.

W zawodach konnych zespołów pułkowych zdobywa:

I miejsce 16 p. uł. w składzie: płk. Zahorski, por. Pieczyński, por. Dmochowski.

II miejsce 7 p. uł. w składzie: por. Kański, por. Bernstejn, ppor. Stachowicz.

III miejsce 20 p. uł. w składzie: por. Murasik, por. Drzewiński, ppor. Kowalewski.

IV miejsce 25 p. uł. w składzie: rtm. Baranowski, por. Orłowski, por. Rajcewicz.

Zawody pływackie o mistrzostwo W. P.

Odbyły się w Warszawie dnia 26 sierpnia. Wyniki:

I. Bieg pływacki 100 m stylem dowolnym.

Startowalo 19 zawodników.

1. por. Kuncewicz z K. O. S. S.—1'26"
2. kapr. Wajcht z 1 p. lotn.—1'33"
3. st. szer. Tenenbaum z 51 p. p.—1'33·5"

II. Bieg pływacki 200 m—na piersiach.

Startowało 19 zawodników.

1. plut. Lisowski z W. O. Z. G. III—2'40"
2. kapr. Rondlewski z 57 p. p.—2'46"
3. por. Ziembiński z 1 p. sap.—2'47"

III. Przepłynięcie Wisły wszerz.

Startowało 36 zawodników:

1. por. Kuncewicz z K. O. S. S.—3'40"
2. plut. Lisowski z W. O. Z. G. III—3'47"
3. por. Ziembiński z 1 p. sap.—3'61"

Mistrzostwo pływackie przyznane zostało por. Kuncewiczowi z K. O. S. S.

Zawody strzeleckie o mistrzostwo W. P.

Odbyły się w dniach 27 i 28 lipca w C. S. S w Toruniu. Do rozgrywki stanęło 7 zespołów reprezentacyjnych po 6 zawodników liczących. Wyniki wykazały następującą kolejność:

1. zespół 31 p. p. (D. O. K. IV)
2. „ 82 p. p. (D.O.K. IX)
3. „ 71 p. p. (D.O.K. I)
4. „ 70 p. p. (D.O.K. VII)
5. „ 12 p. p. (D.O.K. V)
6. „ 24 p. p. (D.O.K. II)
7. „ 50 p. p. (D.O.K. VI)

Mistrzostwo zdobył zespół 31 p. p. otrzymując za to nagrodę przechodnią M. S. Wojsk. Skład tego zespołu: kpt. Bajer, kpt. Piasecki, kpt. Semega, por. Gościewicz, por. Gruca i por. Gumowski.

Zawody saperskie o mistrzostwo W. P.

Odbyły się w Kościuszkowskim Obozie Szkolnym Saperów w Warszawie od 29/VI do 2/VII.

Obejmowały:

1) Pięciobój saperski
   a) rzut ziemią
   b) „ granatem
   c) przeprawa pychówką
   d) pływanie na 100 m
   e) bieg na przełaj

2) Budowa studni minerskiej
3) „ przeszkód drucianych
4) Przeprawa przez Wisłę pontonami
5) „ „ „ pychów. we dwókę
6) „ „ „ „ w pojed.
7) Jazda precyzyjna pychówką.

Wyniki:

1) W pięcioboju saperskim:

Tabela wyników:

L. p.	Spółzawodnik	Przydział	Pływanie na 100 m.	Przeprawa pychówką	Rzut ziemią	Rzut granatem	Bieg na przełaj	Suma punktów
			Uzyskane miejsca					
1	plut. Królikowski	8 p. sap.	4	1	4	3	2	14
2	sap. Bella	„ „	2	2	3	6	3	16
3	sierż. Janicki	K.O.S.S.	7	6	2	1	1	17
4	por. Kuncewicz	„ „	1	3	5	4	6	19
5	kpr. Złotkowski	1 p. sap.	5	4	1	5	7	22
6	kpr. Czapkowski	3 p. sap	3	5	6	7	4	25
7	por. Wahren	4 p. sap.	6	7	7	2	5	27

Tytuł mistrza W. P. w pięcioboju saperskim otrzymał plutonowy Królikowski z 8 p. sap.

W poszczególnych punktach osiągneli najlepsze wyniki:

Pływanie na 100 m.

1. por. Kuncewicz K.O.S.S.—56,7″

Przeprawa pychówką.

1. plut. Królikowski 8 p. sap.—10′46,3″

Rzut ziemią.

1. kpr. Złotkowski 1 p. sap.—11′28,2″

Rzut granatem.

1. sierż. Janicki K.O.S.S.—36,40 m

Bieg na przełaj.

1. sierż. Janicki K.O.S.S.—9′53,3′

Budowa studni minerskiej.

1. 4 pułk saperów—2°18′45″

Budowa sieci przeszkód.

1. 8 pułk saperów—13′40,1″

Przeprawa pontonami.

1. 8 pułk saperów—5′47″

Przeprawa pychówką we dwójke.

1. 8 pułk saperów—4′33″

Przeprawa pychówką w pojedynkę.

1. st. sap. Słomiński 8 p. sap.—7′10,6″

Jazda precyzyjna pychówką,

1. st. sap. Jakobowski 7 p. sap.

Konkurs sprawności fizycznej.

Wprowadzony po raz pierwszy w b. r. miał na celu uzyskanie obrazu przeciętnej sprawności fizycznej powołanych do służby wojskowej rocznika 1901 i dodatkowego poboru z lat 1899 i 1900. W czasie od 1 do 15 października urządzono we wszystkich kompanjach (szwadronach, baterjach) konkurs, do którego stanęli wszyscy żołnierze zapisani na liście kompanijnej (szwadronowej, bateryjnej). Podstawą do organizacji był Regulamin wychowania fizycznego (pkt. 8. Przeprowadzenie próby sprawności fizycznej). Konkurs obejmował:

1. Bieg 100 m
2. „ 800 m
3. Rzut granatem
4. Skok w dal } z rozbiegiem
5. „ wzwyż } z rozbiegiem
6. Wspinanie się z siadu po linie długości 5 m o średnicy 4—5 cm (na czas).

Przeciętne wyniki w poszczególnych D.O.K.:

D. O. K. №	Bieg 100 m	Bieg 800 m	Rzut granatem	Skok w dal	Skok wzwyż	Wspinanie się
I	17″	3′20″	25 m	3·10 m	95 cm	15″
II	16″	3′30″	30 m	3·20 m	1 m	20″
III	16″	3′30″	32 m	2·30 m	95 cm	15″
IV	16 5″	3′25″	25 m	3.20 m	95 cm	16″
V	16 5″	3′50″	25 m	3 25 m	1 05 m	17·5″
VI	17″	3′20″	25 m	3 30 m	95 cm	18″
VII	16″	3′10″	30 m	3 35 m	1 m	15″
VIII	17″	3′40″	28 m	3·20 m	95 cm	15″
IX	16″	3′50″	30 m	3·30 m	1 m	15″
X	16″	3′55″	28 m	3·30 m	1 05 m	15·5″

Najlepsze przeciętne wyniki:

1. bieg 100 m—*13.5"*—14 p.p. D.O.K. VIII.
2. „ 800 m—*2'44"*—75 p.p. D.O.K. V.
3. rzut granatem—*49.56m*—75 p.p. D.O.K. V.
4. skok wzwyż—*1.35m*—14 p.p. D.O.K. VIII.
5. „ w dal—*4.25m*—14 p.p. D.O.K. VIII.
6. wspinanie się—*8"*—9 p. uł. D.O.K. VI.

Nagrody przechodnie.

1. Za strzelanie (statut ogłoszony w Dz. Rozk. M. S. Wojsk. Nr. 13/21 pkt. 178)— nagroda M. S. Wojsk. Zdobyta po raz pierwszy przez zespół 31 p. p. (D.O.K. IV.) w r. 1923.
2. Za grę w piłkę nożną (statut ogłoszony —O. III. Szt. Gen. L. 1813. W. F. 1921) nagroda Polskiego Komitetu Igrzysk Olimpijskich. Zdobyta ostatecznie przez drużynę piłki nożnej 20 p. p. (D.O.K. V.).
3. Za zawody lekkoatletyczne (statut ogłoszony— O. III. Szt. Gen. L. 382/W. F. 1923) nagroda firmy „Komispol". Zdobyta w r. 1923 przez D.O.K. VIII. (w r. 1922 przez D.O.K. IV.).
4. Za bieg rozstawny 4×400 m (statut ogłoszony— O. III. Szt. Gen. L. 383/W. F. 1923) nagroda p. ministra s. wojsk. Zdobyta po raz pierwszy przez zespół D.O.K. VIII.

Udział w wojskowych zawodach zagranicą.

Sport wojskowy zyskał sobie w r. 1923 rozgłośne echo zagranicą dzięki pięknym osiągniętym tam przez wojskowych polskich wynikom w dziedzinie sportu hippicznego. Reprezentacja sportowa złożona z pułkownika Zahorskiego Sergjusza (16 p. uł.). majora Rómmla Karola (1 p. szwl.) i por. Królikiewicza Adama (1 p. szwl.) wzięła udział w międzynarodowych wojskowych konkursach hippicznych w Nicei i w międzynarodowych konkursach hippicznych w Rzymie.

Konkursy w Nicei trwały od 18 do 30 kwietnia. Były tam reprezentowane armje następujących państw: Francji, Belgji, Włoch, Holandji, Polski, Norwegji i Szwecji. Szczególniejsze powodzenie osiągnęli jeźdźcy polscy w trzech konkursach:

1. w „Prix de Monaco"—(bieg myśliwski, 16 przeszkód minimalnej wysokości 1.10 m; dystans 1.040 m; klasyfikacja według czasu) zdobył mjr. Rómmel na „Jacku" IV nagrodę w czasie 2'3/4", por. Królikiewicz na „Pikadorze" VIII nagrodę w czasie 2'38"; cztery konie zostały prócz tego odznaczone za dobre wyniki;

2. w „Prix du Ministère des Affaires Etrangères" (dwukrotne branie zespołami z 3 jeźdźców 12 przeszkód różnej wysokości) zespół polski zdobył II miejsce po Włochach;

3. w „Prix des Armées Etrangères" (bieg na przestrzeni 825 m z 12 przeszkodami wysokości 1.20 m)

zdobył płk. Zahorski na „Żorzy“ I nagrodę w czasie $2'52^{3}/_{5}''$, por. Królikiewicz na „Jaśku“ VII nagrodę w czasie $1'40^{2}/_{5}''$.

Na ogół zdobyli jeźdźcy nasi w Nicei 22 nagrody, z nich 10 mjr. Rómmel, 7 por. Królikiewicz i 5 płk. Zahorski.

Międzynarodowe zawody hippiczne w Rzymie odbyły się w czasię od 11 do końca maja. Reprezentacja polska wyróżniła się tu również:

1) w konkursie „Coppa Re d'Italia“ (parcours dla zespołów z 3 jeźdźców powtarzany intywidualnie dwa razy, z 14 przeszkodami maksymalnej wysokości 1.40m) zespół polski zdobył II miejsce po Włochach;

2) w „Premio Roma“ (14 przeszkód o maksymalnej wysokości 1.40 cm) zdobył por. Królikiewicz na „Jaśku“ II nagrodę, mjr. Rómmel na „Kleopatrze“ i na „Jacku“ V i X nagrodę;

3) w Premio Cecilia Metella (bieg myśliwski) zdobył por. Królikiewicz I nagodę na „Pikadorze“ w walce ze 148 końmi i III nagrodę na „Jaśku“, mjr. Rómmel VIII nagrodę na „Jaśku“.

W ogólności zdobyli jeźdźcy nasi w Rzymie 21 nagród, z nich 10 mjr. Rómmel, 7 por. Królikiewicz, 4 płk. Zahorski.

Tablica zwycięzców w zawodach o mistrzowstwo W. P.

1. Narciarstwo — mistrz szereg. Zubek Józef (D.O.K. V)

I miejsce w biegu wojskowym senjorów szer. Zubek Józef D.O.K. V.

I „ „ „ „ junjorów ppor. Woycicki Zbigniew 21 p.a.p.

I miejsce w biegu patrolowym—patrol D.O.K. V w składzie: por Rzymek Józef 3 p.s.p. ppor. Woycicki Zbigniew 21 p.a.p. ppor. Folwarczny Roman 2 p.s.p. szereg. Zubek Józef D.O.K. V.

2. Marsz 20 km ze strzelaniem: I miejsce zespół 26 p. p. w składzie:

por. Wistyn Wiktor
plut Boczkowski
szereg. Szczepański
„ Kusiara

czas 2 godź. 55′53″

3. Bieg szturmowy zespołów pułkowych: I miejsce zespół 65 p. p.; czas 1′55·8″.

4. Pięciobój żołnierski: I miejsce w I klasie—plutonowy Bogerniter z 8 p. p. leg.

I miejsce w II klasie—sierżant Stępień z 26 p. p.

5. Pięciobój nowoczesny: I miejsce—major Żarski z 72 p. p.

6. Lekka atletyka:

I miejsce w pięcioboju lekkoatletycznym—chor. Karliński z 61 p. p.

„ w biegu 100 m — por. Dobrowolski (D.O.K. III)

„ „ 800 m — „ Wawrzczak (D.O.K. X)

„ „ 1500 m — ppor. Stanulewicz (D.O.K. VI)

„ „ 110 m z płotkami — por. Konopacki (D.O.K. IV)

„ „ na przełaj 4 km — st. szer. Kosicki (D.O.K. VIII)

„ „ rozstawnym 4×400 m: sierż. Kędzierski, sierż. Rybak, szereg. Bier i kapr. Milczarek (D.O.K. VIII)

„ skok w dal—por. Sośnicki (D.O.K. I)

„ „ wzwyż—por. Konopacki (D.O.K. IV)

„ „ o tyczce—chor. Adamczak (D.O.K VII)

„ w rzucie kulą — por. Baran II (D.O.K. VII)

„ „ dyskiem „ „

„ „ oszczepem—sierż. Dudek (D.O.K. IV)

„ „ ciężarem—por. Baran II (D.O.K. VIII)

7. Piłka nożna—I miejsce drużyna 20 p. p.

8. Hippika — w zawodach zespołów pułkowych 16 p p. uł.

9. Pływactwo — mistrz porucznik Kuncewicz z K. O.S.S.

I miejsce w biegu pływackim 100 m stylem dowolnym—por. Kuncewicz z K.O.S.S.

I miejsce w biegu pływackim 200 m na piersiach—plut. Lisowski z W.O.Z.G. III.

I miejsce w przepłynięciu Wisły wszerz—por. Kuncewicz z K.O.S.S.

10. Strzelectwo — I miejsce zespół 31 p. p. w składzie: kpt. Bajer, kpt. Piasecki, kpt. Semega, por. Gościewicz, por. Gruca, ppor. Gumowski.

2. SZKOLENIE INSTRUKTORÓW.

Centralna Szkoła Wojskowa Gimnastyki i Sportów.

W ciągu roku odbyły się trzy kursy:

1. 2-gi roczny kurs oficerski od 4/X 1922 do 27/VI 1923 roku.

2. 2-gi roczny kurs szermierczy podoficerski.

3. 2-miesięczny kurs instruktorski dla oficerów instrukcyjnych P. K. U. od 15/IV do 15/VI 1923.

Roczny kurs oficerski ukończyło 20 oficerów. Praca teoretyczna i praktyczna odbywała się według programu rocznego kursu.

Roczny kurs szermierczy ukończyło 25 podoficerów.

Z postępem	b. dobrym	—	5	podoficerów
„	dobrym	—	8	„
„	dostatecznym	—	10	„
„	niedostatecznym	—	1	„

Materjał fizycznie naogół dobry, poziom intellektualny średni.

Dwumiesięczny kurs ukończyło 36 oficerów. O dobrym poziomie rozwoju fizycznego i dobrych rezultatach osiągniętych przez frekwentantów tego kursu świadczą poniższe tabele.

Tabela pomiarów antropometrycznych.

Waga nago		wzrost	obwód wdech.	klatka piersiowa		obwód w pasie	spirometr	dynamometr	
				wydech	różnica			prawa	lewa
				11. IV.					
minim.	79	182,6	101	94	9	90	5400	59	50
maks.	50	157	83	79	4	71	2600	10	21
średn.	63,1	169	92,6	86,2	6,5	75,7	4288	41,3	37
				17. V.					
minim.	78	182,3	104	95	8,5	90	5500	58	46
maks.	51,4	157,1	84	79,5	4,5	69	3200	16	23
średn	63.9	169,4	93,7	86,6	6,9	76	4475	41	36
				11. VI.					
minim.	78.8	177,5	103	94	10	85	5700	60	51
maks.	50,2	157	84	79,5	4,5	47	3200	15	26
średn.	63,9	169,4	93,8	86,6	7,2	76,3	4644	41,5	36,4

Tabela sprawności fizycznej.

Skok w wyż		skok w dal	bieg 100 m	bieg 800 m	rzut granatem		wspinanie
					prawa	lewa	
			11. IV.				
minim.	0,80	2,70	18,4	—	12	12	26
maks.	1,40	4,72	13,4	—	41	30	7,2
średn.	1,11	3,78	16,3	—	30,2	21	16,6
			17. V.				
minim.	0,90	2,85	20	4,48	22	15	25
maks.	1,40	5,10	12,8	2,36	45	35	6,8
średn.	1,15	4,03	14,8	3,01	24	22	12
			11. VI.				
minim.	1,00	3,20	17,3	4,48	25	16	15,9
maks	1,41	5,30	12,2	2.36	45	35	6,2
średn.	1,23	4,24	14,3	2,98	31	23	10,6

Instruktorami i wykładowcami byli wykwalifikowani absolwenci Centralnej Szkoły w Poznaniu, frekwentantami — podoficerowie. W niektórych okręgach organizowano kilkutygodniowe kursy dywizyjne dla oficerów albo szeregowych dywizji. W drugiej połowie roku na mocy rozkazu M. S. Wojsk. L. 3723/0. de B. z dnia 27/VII 23. kursy okręgowe zlikwidowano włączając ich zadania do programu bataljonów szkolnych piechoty.

Oto wyniki kursów w D.O.K.:

I—	odbył się	1	kurs	3-mies.,	który	ukończyło	30	podof.
II—	„	„	2	„	„	„	„	96	„
III—	„	„	2	„	„	„	„	74	„
IV—	„	„	1	„	„	„	„	19	„
V—	„	„	2	„	„	„	„	90	„
VI—	„	„	1	„	„	„	„	60	„
VII—	kursów nie urządzało								
VIII—	odbyły się	2	kursy	3 mies.,	które	ukończyło		85	podof.
IX—	„		2	„	„	„	„	63	„
X—	kursów nie urządzało								

Razem 617 podoficerów otrzymało kwalifikacje pomocników instruktorów wychowania fizycznego.

Poza kursami w okręgu szkolnym gimnastyki i sportu organizowano krótkie (1 mies.) kursy sportowe w pułkach dla szeregowych. Celem tych kursów było zapoznać ich z prowadzeniem lekcji gimnastyki, zabaw i gier oraz ćwiczeń lekko-atletycznych. Program uwzględniał przeważnie stronę praktyczną. Naprzykład w D.O.K. II urządzono takie krótkie kursy:

1. w 24 p. p.—frekwentantów 28
2. w 50 p. p.— „ 30

3. w 27 p. a. p.—szeregowi przeszli kurs w pułkowej szkole podoficerskiej,
4. w 2 dywizjonie żand.—frekwentantów 6—10 w plut.
5. w 2 p. strz. kon. — „ 15
6. w 2 p. a. c.—szer. przeszli kurs w puł. szk. podof.
7. w 19 p. uł. — „ „ „ „ „ „
8. w 45 p. p. —frekwentantów 16
9. w 43 p. p. — „ 30.

Kursy narciarskie.

W sezonie zimowym 1922/23 uruchomiono sześć kursów narciarskich, z nich 3 w Zakopanem, 3 w Worochcie. Równolegle z opanowywaniem techniki jazdy na nartach i metod jej nauczania brali oficerowie frekwentanci kursów udział w ćwiczeniach o założeniu taktycznem w terenie wysokogórskim.

Kursy trwały przeciętnie 4 tygodnie. W Zakopanem skorzystało z nich 65 oficerów i 49 podchorążych ze Szkoły Podchorążych w Warszawie. W Worochcie ukończyło kursy 93 oficerów. Razem 115 oficerów i 49 podchorążych uzyskało kwalifikacje instruktorów jazdy na nartach.

---

3. TERENY.

Boiska. Pływalnie. Tory hippiczne.

Wzmagające się z roku na rok żywe zainteresowanie ćwiczeniami cielesnemi znalazło wyraz w zakładaniu nowych boisk lub ukończeniu rozpoczętej w roku ubiegłym budowy boisk sportowych. Boiska pułkowe budowano przeważnie według planu zawartego w Regulaminie wychowania fizycznego. Prócz nich istnieją boiska garnizonowe dla pewnej tylko gałęzi sportu, więc boiska piłki nożnej, korty tennisowe i t. p.

Poniżej wykaz boisk na terenach poszczególnych D. O. K.:

D.O.K. I.—11 boisk pułkowych, 2 garnizonowe; 2 pływalnie pułkowe; 3 korty tennisowe; 2 tory z przeszkodami do zawodów hippicznych; 7 boisk pułkowych na ukończeniu.

„ II.—Każdy garnizon posiada boisko; 2 pływalnie prowizoryczne.

„ III.—4 boiska garnizonowe; 3 boiska w trakcie rozbudowy.

„ IV.—4 boiska pułkowe, 1 boisko D.O.K.; 2 boiska prowizoryczne, 1 boisko na ukończeniu.

„ V.—15 boisk pułkowych, 1 boisko D.O.K. 1 pływalnia.

„ VI.—11 boisk pułkowych.

„ VII.—1 boisko D. O. K., 18 boisk pułkowych; 1 pływalnia.
„ VIII.—2 boiska D. O. K., 12 boisk pułkowych; 1 pływalnia; 1 kort tennisowy.
„ IX.—15 boisk pułkowych, 1 boisko na ukończeniu.
„ X.—16 boisk pułkowych; 1 pływalnia.

Budowa stadjonu dla wojska w Warszawie w roku 1923 nie posunęła się naprzód. Wykonano zaledwie pewne prace ziemne umożliwiające grę w piłkę nożną.

CZĘŚĆ II.

PLAN SPORTOWY NA ROK 1924.

PLAN ZAWODÓW WOJSKOWO-SPORTOWYCH NA ROK 1924.

W roku 1924 zarządzono rozegranie w wojsku:

I. zawodów oddziałowych;

II. zawodów korpusowych;

III. zawodów centralnych, które w roku 1924 składać się będa wyłącznie tylko z pięciu podanych niżej zawodów specjalnych.

Zawody oddziałowe obejmują konkurs sprawności fizycznej, przeprowadzony w pododdziałach z obowiązkowym udziałem wszystkich żołnierzy. Celem jego jest pociągnąć do ćwiczeń o charakterze wychowawczo-fizycznym wszystkich żołnierzy.

Przez zestawienie wyników przeciętnych pobudzona ma być energja dowódców i ambicja zbiorowa żołnierzy w kierunku sportowym.

Zawody korpusowe obejmują program złożony ze sportów oraz z zasadniczych elementów wyszkolenia. Celem ich jest rozwijanie w wojsku zamiłowania do sportu oraz wyzyskanie współzawodnictwa sportowego dla celów wyszkolenia.

Zaprawianie się do zawodów należy uzgodnić z całym tokiem pracy w oddziałach.

I. ZAWODY ODDZIAŁOWE.

(Konkurs sprawności fizycznej).

A. Plan.

1. Bieg 100 metrów
2. Bieg 800 metrów
3. Rzut granatem
4. Skok w dal.

B. Organizacja.

1. Termin. Konkurs urządzą w czasie od 15 sierpnia do 31 września dowództwa jednostek niższych (pułków, samodzielnych baonów, dywizjonów) w ciągu dwóch idących po sobie dni, z tem, aby konkurs był ukończony przed wcieleniem rekrutów.

2. Udział. Konkurs odbywa się w pododdziałach. Do udziału stają wszyscy żołnierze zapisani na liście pododdziału.

3. Ubranie. Żołnierze odbywają zawody w następującem ubraniu: kurtka, spodnie, owijacze, obuwie służbowe.

4. Sposób przeprowadzenia. Konkurs przeprowadza się na podstawie Reg. wych. fiz. (o przeprowadzeniu próby sprawności p. 8).

5. Obliczanie wyników. Liczby wskazujące wyniki osiągnięte przez wszystkich żołnierzy w poszczególnych punktach czworoboju sumuje się i dzieli przez liczbę zawodników.

Otrzymany iloraz stanowi średni wynik osiągnięty przez pododdział w danym punkcie czworoboju (np. bieg 100 m.—15 sek.).

Pododdział, który posiada najlepszy średni wynik w danym punkcie czworoboju uzyskuje 1 punkt, na-

stępny—2 punkty i t.p. Pododdział posiadający po obliczeniu czworoboju w sumie najniższą liczbę punktów zdobywa pierwsze miejsce w konkursie pułkowym.

6. Ustalenie wyników. Konkurs wewnątrz oddziału przeprowadza komisja wyznaczona przez dowódcę.

Wyniki konkursu służą za podstawę do wyznaczenia miejsca dla poszczególnych pododdziałów w pułku.

O ile w czworoboju dwa lub więcej pododdziałów osiągają jednakową ilość punktów, to o pierwszeństwie rozstrzyga gra w palanta odbyta między drużynami reprezentującemi te pododdziały.

W razie jeżeli równą ilość punktów w czworoboju posiadają oddziały w konkursie korpusowym, to oddziały te rozgrywają pierwszeństwo w palancie przez swe drużyny reprezentacyjne.

7. Nagrody. Nagrody w postaci dyplomów otrzymują: najlepszy pododdział w pułku, najlepszy oddział w korpusie.

8. Sprawozdania. D.O.K. składają sprawozdania z konkursu sprawności fizycznej w oddziałach do oddziału III Szt. Gen. do dnia 15. XII., podając lokaty swych oddziałów i osiągnięte przez te oddziały (w całości) wyniki przeciętne.

II. ZAWODY KORPUSOWE.

a) Ogólne wytyczne.

1. Termin. Terminy dla poszczególnych zawodów wyznaczają D.O.K. we własnym zakresie, z tem jednak, aby wszystkie zawody były ukończone przed wcieleniem rekrutów.

2. Udział. Do udziału w zawodach dopuszczane są wszystkie rodzaje służby wojskowej.

3. Organizacja. Zawody przeprowadzają we własnym zakresie poszczególne D.O.K.

4. Rozgrywki wstępne. Plan i terminy rozgrywek wstępnych w oddziałach i dywizjach ustalają D.O.K. we własnym zakresie.

5. Nagrody. Nagrody wyznaczają D.O.K. Pozatem M. S. Wojsk. ogłasza rezultat zawodów i za trzy najlepsze wyniki w danym punkcie programu wyznacza nagrody odpowiednim D.O.K. D.O.K. prześlą do oddziału III. Szt. Gen. wyniki zaraz po ukończeniu zawodów w korpusie.

6. Szkoły wojskowe. W celu przeprowadzenia zawodów szkoły wojskowe tworzą dwa obwody: pomorski i warszawski. W obwodzie pomorskim zawody przeprowadza Szkoła Oficerska dla Podoficerów w Bydgoszczy, w obwodzie warszawskim—Szkoła Podchorążych w Warszawie.

Obesłanie wszystkich zawodów nie obowiązuje szkół.

Podział szkół na obwody i termim przeprowadzenia zawodów ustali Oddział III Szt. Gen.

b) Plan.

1. Pięciobój żołnierski.

1. Bieg 200 metrów
2. Rzut granatami ostremi do celu
3. Strzelanie do celów bojowych na 200 metrów
4. Walka na bagnety
5. Marsz w warunkach bojowych 10 km.

Udział: ustanawia się 2 klasy:

1) zawodowi oficerowie i podoficerowie,

2) niezawodowi szeregowi.

Nagrody dla każdej klasy oddzielnie.

2 Zawody zespołów pułkowych w marszu 20 km ze strzelaniem 200 m.

Udział: wystawione przez pułki zespoły złożone z 1 oficera oraz z regulaminowej drużyny.

3. Bieg szturmowy zespołów pułkowych.

Udział: zespoły pułkowe złożone z 4 szeregowych.

Warunki: bieg po torze przeszkód 400 metrów według opisu w Regulaminie wychowania fizycznego.

4. Pięciobój nowoczesny (oficerski).

1) Strzelanie do celu z pistoletu.
2) Pływanie 300 metrów, styl dowolny.
3) Szermierka na szable.
4) Jazda konna 5000 metrów.
5) Bieg pieszy 4000 metrów.

5. Zawody pływackie.

Program: a) bieg 50 m w umundurowaniu z karabinem,
b) bieg 100 m na piersiach,
c) bieg 1500 m stylem dowolnym.

III. ZAWODY CENTRALNE.

(Zawody sportowe specjalne).

1. Zawody narciarskie.

Zarządzone rozkazem L. 654/24/W. F./O. III. Szt. Gen.

2. Zawody o mistrzostwo W. P.

W piłce nożnej.

Udział: do zawodów stają drużyny pułkowe.

System rozgrywek: kolejkowy.

Termin i przeprowadzenie: zawody o mistrzostwo przeprowadza w końcu września w Warszawie D.O.K. Nr. 1.

Organizacja: I. Rozgrywki o mistrzostwo korpusowe D. O. K. we własnym zakresie.

II. Mistrzostwo W. P. w piłce nożnej — rozegrane będą w dwóch fazach:

a) rozgrywki wstępne w obwodach D.O.K. wysyłają swoje mistrzowskie drużyny na rozgrywki obwodowe.

b) rozgrywka ostateczna w Warszawie.

Obwody ustala się następująco:

obwód 1 D.O.K. Nr. V. VI, X;
obwód 2 D.O.K. Nr. VII i VIII;
obwód 3 D.O.K. Nr. I, II i IV;
odwód 4 D.O.K. Nr. III i IX.

Kierownictwo rozgrywek w obwodzie pierwszym obejmuje D.O.K. V., w obwodzie drugim — D.O.K. Nr. VIII, w obwodzie trzecim—D.O.K. Nr. IV, w czwartym—D.O.K. Nr. III.

Do gry o mistrzostwo W. P. stają 4 drużyny (równorzędne), które zwyciężą w obwodach.

3. Zawody strzeleckie.

Program ułożony w porozumieniu z O. III Szt. Gen. ogłosi Dep. I do dnia 15 kwietnia oraz zarządzi przeprowadzenie zawodów.

4. Zawody konne.

Program. Zawody dzielą się na:

a) rozgrywki wstępne w brygadach i dywizjach jazdy.

b) zawody centralne w Warszawie obejmują:

1) konkurs hippiczny,

2) military,

3) steeple-chase.

Organizacja: a) rozgrywki wstępne przeprowadzą D.O.K. we własnym zakresie, b) zawody centralne—przeprowadzi Departament II.

Plan zawodów — ogłosi do dnia 15 kwietnia Dep. II w porozumieniu z O. III Szt. Gen.

5. Zawody Saperskie.

Program ułoży w porozumieniu z O. III Szt. Gen. i przeprowadzi zawody Departament V.

Nagrody dla zwycięzców w zawodach centralnych przygotowuje oddział III Szt. Gen. w formie dyplomów, żetonów oraz w miarę możności przedmiotów pamiątkowych.

Wojskowi służby czynnej, uczestnicy zawodów, wyszczególnionych w tym planie, otrzymują kredytowane dokumenty podróży do miejsca zawodów i z powrotem oraz djety podróżne na podstawie Dz. Roz. Nr. 21/21 p. 417.

Uwagi.

Plan zawodów wojskowo-sportowych na rok 1924 nie przewiduje urządzenia zawodów centralnych o mistrzostwo W. P. w tych rozmiarach, jak to było w latach ubiegłych.

Następujące względy przemawiają za tem:

1) pod bronią znajduje się tylko jeden rocznik;

2) znaczne koszta oraz trudności organizacyjne i techniczne;

3) słabe zainteresowanie się zawodami nietylko społeczeństwa lecz i wojskowych;

4) dla niezbyt silnie jeszcze w wojsku ugruntowanych zbiorowych ambicyj sportowych wystarczy narazie współzawodnictwo korpusowe bez potrzeby doprowadzenia do rozgrywek centralnych;

5) jednocześnie przerwa w zawodach centralnych da w roku następnym bardziej uchwytny obraz dokonanych postępów.

Jednakże koniecznem jest zrobienie wyjątku dla kilku działów jak narciarstwo, hippika, strzelectwo, zaw. saperskie, które ze względu na swój charakter specjalny wymagają centralnych rozgrywek. Zatem program zawodów na r. 1924 przewiduje:

I. zawody oddziałowe, obejmujące konkurs sprawności fizycznej, przeprowadzony w pododdziałach z obowiązkowym udziałem wszystkich żołnierzy;

II. zawody korpusowe o programie obejmującym zarówno sporty jak zasadnicze elementy wyszkolenia; przeprowadzają korpusy we własnym zakresie;

III. zawody centralne obejmujące niektóre specjalne gałęzi sportu lub wyszkolenia wymagające rozgrywek w Warszawie. Przeprowadzą te zawody departamenty zainteresowane.

Plan zawodów na rok 1924 w zasadniczych swych linjach nie odbiega znacznie od programu igrzysk zeszłorocznych.

Doświadczenia uczynione w ciągu ubiegłych dwu lat wykazały, iż wskazanem jest nadal utrzymanie programu, obejmującego zarówno zasadnicze elementy wyszkolenia jak i sporty właściwe ze względu na ich łączność z wyćwiczeniem żołnierzy. Tym sposobem wprowadza się współzawodnictwo sportowe jako metodę do fachowego szkolenia oraz jednocześnie rozwija się te

składniki sprawności ruchowej, które są podstawą przygotowania bojowego żołnierza.

Zawody są przeglądem pracy dokonanej w ciągu roku. W tym względzie okazał się bardzo cennym sprawdzianem konkurs sprawności, ujmujący cyfrowo poziom wyszkolenia poszczególnych oddziałów pod względem fizycznym.

52

CZĘŚĆ III.

DZIAŁ INFORMACYJNY.

54

1. ORGANIZACJA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO W WOJSKU.

Wydział wychowania fizycznego Odd. III Szt. Gen.

Szef wydziału: podpułkownik dr. Osmolski Władysław.

Kierownicy referatów:
1. kapitan Karaziński Tadeusz
2. „ Królikowski-Muszkiet Henryk
2. rotmistrz Mryc Adam
4. porucznik Jungrow Józef Maksymiljan.

Wydział przysposobienia wojskowego Odd. III Szt. Gen.

Szef wydziału: major Minkowski Anatol
Kierownicy referatów:
1. major Szt. Gen. Piórecki Karol
2. porucznik Kamiński Marjan
3. „ Rowiński Janusz.

Centralna Szkoła Wojskowa Gimnastyki i Sportów.

Komendant: podpułkownik Sikorski Walerjan
Adjutant: porucznik Lubicz-Szydłowski Zdzisław
Kierownik naukowy: prof. dr. Piasecki Eugenjusz
„ ćwiczeń: kapitan Baran Jan
D-ca komp. oficerskiej: kapitan Baczyński Tadeusz
„ „ podofic.: porucznik Szuszkiewicz Rafał
„ „ szermierczej: porucznik Berski Leon.

Instruktorzy:
szermierki: fechmistrz Targler Leopold
lekkiej atletyki: porucznik Gilewski Felicjan
boksu: porucznik Berski Leon
walki na bagnety: porucznik Łęgowski Józef.

Referenci wychowania fizycznego w D.O.K.

I.—kapitan Loth Stefan
II.—porucznik Raczkowski Bolesław
III.—kapitan Gątarski Tadeusz
IV.—porucznik Konopacki Tadeusz
V.— „ Folda Jan
VI.— „ Cwenar Józef
VII.— vacat
VIII.— „
IX.—kapitan Machnowski Józef
X.—porucznik Baran Józef.

Wykaz absolwentów Centralnej Szkoły Wojskowej Gimn. i Sportów w r. 1923.

a) Oficerowie.

D. O. K. Nr. 1.

L. p.	Stopień	Nazwizko i imię	Przydział	Jaki kurs i czas
1.	Kapitan	Wallich Tadeusz	33 p. p.	2-gi roczny kurs od 4/X 22 r. do 27/VI 23.
2.	Porucznik	Niczyperowicz Ludwik	bat. san. Nr. 1	„
3.	„	Szempliński Kazimierz	21 p. p.	„
4.	„	Kulczykowski Ignacy	32 p. p.	„
5.	Kapitan	Steblecki Stefan	71 p. p.	2-mies kurs od 15/IV do 15/VI 23.
6.	„	Dziubiński Stefan	bat. san. Nr. 1	„
7.	Porucznik	Krawczyk Marjan	42 p. p.	„

D. O. K. Nr. II.

8.	Podporucznik	Ossówicz Czesław	45 p. strz. kr.	2-gi roczny kurs od 4/X 22. do 27/VI 23.
9.	Porucznik	Suchodolski Benedykt	24 p. uł.	„
10.	Kapitan	Bohusz-Zończyk Józef	45 p. strz. kres.	2-mies. kurs od 15/IV do 15 VI 1923.
11.	Porucznik	Bednarz-Stwosz Stanis.	24 p. p.	„
12.	„	Dyrlik Franciszek	bat. san. Nr. 2	„
13.	„	Zarębski Stanisław	24 p. p.	„

D. O. K. Nr. III

14.	Porucznik	Wiszowaty Ryszard	10. p. uł.	2-gi roczny kurs od 4/X do 27/VI 23.
15.	Podporucznik	Sadkowski Stanisław	bat. san. Nr. 3	2-mies. kurs od 15/IV do 15/VI 1923.
16.	Porucznik	Kuśmidrowicz Wład.	25 p. p.	„
17.	„	Kulbowski Jan	29 p. p.	„

D. O. K. Nr. IV.

18.	Porucznik	Konopacki Tadeusz	7 p. a. p.	2-gi roczny kurs od 4/X 1922 do 27/VI 1923.
19.	„	Obuchowicz Roman	37 p. p.	2-mies. kurs od 15/IV do 15/VI 1923.
20.	„	Kompaniewicz Marjan	bat. san. Nr. 4	„
21.	„	Krzemieniewski Maciej	4 p. a. c.	„

D. O. K. Nr. V.

22.	Porucznik	Klauziński Ryszard	3 p. s. p.	2-gi roczny kurs od 4/X 22. do 27/VI 1923.
23.	„	Zakrzewski Stefan	5 p. sap.	„
24.	„	Zieliński Stefan	75 p. p.	2-mies kurs od 15/IV do 15/VI 23.
25.	„	Przybytek Jan	50 p. p.	„
26.	„	Krapkowicz Albin	73 p. p.	„

D. O. K. Nr. VI.

27.	Porucznik	Kozakiewicz Bolesław	40 p. p.	2-gi roczny kurs od 4/X 22 do 27/VI 1923.
28.	Kapitan	Zieliński Stanisław	49 p. p.	2-mies. kurs od 15/IV do 15/VI 1923.
29.	Porucznik	Gładysz Wojciech	34 p. p.	„
30.	„	Socha Wojciech	54. p. p.	„
31.	„	Stankiewicz Zygmunt	6 p. a. c.	„
32.	„	Małaszyński Piotr	26 p. p.	„

D. O. K. Nr. VII.

33.	Porucznik	Lubicz-Szydłowski Zd.	69 p. p.	2-gi roczny kurs od 4/X 22. do 27/VI 23.
34.	„	Bobiński Adam	56 p. p.	„
35.	„ san.	Grodzki Marjan	bat. san. Nr. 7	„
36.	Podporucznik	Waksman Józef	57 p. p.	„
37.	Kapitan	Laszczak Tadeusz	bat san. Nr. 7	2-mies. kurs od 15/IV do 15/VI 23.
38.	Porucznik	Wyziński Wacław	55 p. p.	„
39.	„	Falkowski Karol	70 p. p.	„

D. O. K. Nr. VIII.

40.	Porucznik	Marciniec Antoni	14 p. p.	2-gi roczny kurs od 4/X 1922 do 27/VI 1923.
41.	„	Rudnicki Henryk	67 p. p.	2-mies. kurs od 15/IV do 14/VI 25.
42.	„	Kałuziński Roman	4 p. a. p.	„
43.	„	Kabziński Jan	61 p. p.	„
44.	„	Klepka Jan	66 p. p.	„

D O. K. Nr. IX.

45.	Rotmistrz	Bokszczanin Janusz	26 p. uł.	2-gi roczny kurs od 4/X 1922 do 27/VI 1923.
46.	Porucznik	Gilewski Felicjan	82 p. p.	„
47.	Porucznik	Haberski Feliks	78 p. p.	„
48.	Podporucznik	Smodlibowski Antoni	26 p. uł.	„
49.	Porucznik	Horoszewicz Stanisław	9 d. a. k.	2-mies. kurs od 15/IV do 15/VI 23.
50.	„	Tomaszewski Ignacy	bat. san. Nr. 9	„
51.	„	Łopuski Mieczysław	84 p. p.	„

D. O. K. Nr. X.

52.	Kapitan	Halski Stefan	2 p. s. p.	2 mies. kurs od 15/IX do 15/VI 1923.
53.	Porucznik	Wkrylak Władysław	5 p. s. p.	"
54.	"	Szul-Skjöldkrona Lud.	39 p. p.	"
55.	"	Skórczyński Wincenty	4 p. p. leg.	"
56.	"	Grabowski Stanisław	3 p. p. leg.	"

b) Podoficerowie.

D. O. K. Nr. I.

1.	Plutonowy	Skrobała Wojciech	13 p. p.	2-gi roczny kurs szermierczy podoficerski
2.	"	Wroński Wacław	36 p. p.	"

D. O. K. Nr. II.

3.	Sierżant	Janiszewski Jan	44 p. p.	2-gi roczny kurs szermierczy podoficerski
4.	"	Górka Antoni	50 strz. kr.	"
5.	Plutonowy	Buczek Emil	12 p. ul.	"
6.	"	Ślązak Zygmunt	7 p. p. leg.	"

D. O. K. Nr. III.

7.	Plutonowy	Kruk Władysław	85 p. p.	2-gi roczny kurs szermierczy podoficerski
8.	Kapral	Wierzba Leon	77 p. p.	"

D. O. K. Nr. IV.

9.	Plutonowy	Wasieka Lucjan	37 p. p.	2-gi roczny kurs szermierczy podoficerski
10.	"	Sawicki Józef	4 p. s. k.	"
11.	Kapral	Łabędziewski Wład.	74 p. p.	"

D. O. K. Nr. V.

12.	Sierżant	Rzepka Jan	3 p. s. p.	2-gi roczny kurs szermierczy podoficerski
13	"	Jakubowski Władysław	20 p. s. kr.	"

D. O. K. Nr. VI.

14.	Plutonowy	Nylec Michał	52 p. p.	2-gi roczny kurs szermierczy podoficerski

D. O. K. Nr. VII.

15.	Chorąży	Adamczak Stefan	58 p. p.	2-gi roczny kurs szermierczy podoficerski
16.	Kapral	Wojtecki Maksymiljan	55 p. p.	"

D. O. K. Nr. VIII.

17.	Kapral	Zagacki Stanisław	63 p. p.	2-gi roczny kurs szermierczy podoficerski
18.	„	Leciej Ignacy	67 p. p.	„
19.	„	Kaczyński Franciszek	64 p. p.	„

D. O. K. Nr. IX.

20.	Plutonowy	Witek Teofil	82 p. p.	2-gi roczny kurs szermierczy podoficerski
21.	Kapral	Buczek Feliks	35 p. p.	„
22.	„	Rokita Stanisław	26 p. ul.	„

D. O. K. Nr. X.

23.	Sierżant	Milczarek Antoni	6 p. s. p.	2-gi roczny kurs szermierczy podoficerski
24.	„	Wyrwicz Michał	4 p. p. leg.	„
25.	Plutonowy	Stelmach Wojciech	17 p. p.	„

2. ROZKAZY M. S. WOJSK. DOTYCZĄCE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO WYDANE W R. 1923.

O. III. Szt. Gen. 10936/P. R. Dziennik Rozkazów 7/23.

87.

Hufce szkolne — zarządzenia wykonawcze.

W związku z rozporządzeniem wspólnem M. S. Wojsk. oraz Min. W. R. i O. P. w sprawie organizacji przysposobienia wojskowego w szkołach średnich i zawodowych z dn. 1 grudnia 1922 r., zarządzam:

Ze względu na niezmiernie wrażliwy tak fizycznie jak i psychicznie materjał, jakim jest młodzież szkolna i z powodu obaw, aby hufce szkolne zamiast wypełniać zadania przysposobienia wojskowego młodzieży nie zmieniły się w szkodliwą instytucję na terenie szkoły a przez to stały się podstawą ataków na samą pracę, należy w przeprowadzeniu powyższego rozporządzenia stosować najdalej idącą ostrożność, uzgadniając w najwyższej mierze działanie organów wojskowych z władzami szkolnemi w myśl następujących zasad:

1) W sprawie organizowania hufców mają się zwrócić D.O.K. do Kuratorów Okręgów Szkolnych i dopiero na podstawie porozumienia się z nimi mogą rozpocząć współpracę ze szkołami przez nich wskazanemi. Formy porozumienia, sposoby wydania zarządzeń lokalnych tak dla oficerów instrukcyjnych jak

i dla dyrekcyj szkół pozostawia się omówieniu D.O.K. z K. O. Sz.

2) Hufce Szkolne powstają wyłącznie tam, gdzie kierownik przysposobienia wojskowego daje gwarancję, że odpowie w zupełności wymaganiom pedagogicznym i fachowym programu i gdzie środki techniczne: urządzenia i przybory dadzą realną podstawę pracy w myśl programu i przez to samo nie dopuszczą do zmanierowania prac przysposobienia wojskowego przez formalistyczne traktowanie ćwiczeń wojskowych.

W roku szkolnym 1923 cała młodzież szkolna wyższych klas danej szkoły tworzy jeden hufiec, w którym zajęcia mają być przeprowadzone według jednocześnie ogłoszonego programu na rok 1.

Z młodzieżą, która już uprzednio przechodziła kurs przysposobienia wojskowego w wakacyjnych obozach szkolnych i która jest używana do pomocy przy instruowaniu, mogą być przerabiane dodatkowo ćwiczenia metodyczne, potrzebne dla instruowania.

3) Kierownikami przysposobienia wojskowego w szkołach mogą być tak oficerowie czynni, wyznaczeni do tego z oddziałów wojskowych, jak i oficerowie rezerwy, czy nauczyciele gimnastyki, zwłaszcza kierownicy wychowania fizycznego w danej szkole, wymaganem jest jednak bezwzględnie przeszkolenie według nowych regulaminów. W razie częściowej znajomości elementów przysposobienia przez kierownika, muszą być dobrani pracownicy obznajmieni z poszczególnemi działami, którzy pracują w najściślejszym kontakcie ze sobą. Na podstawie porozumienia z N. Zw. Harc. Polsk. do pomocy mogą być używani instruktorzy harcerscy. Ze względu na wspólne podstawy pracy kierownik przysposobienia wojskowego ma działać w zupełnem porozumieniu z nauczycielem gimnastyki.

4) Co do osoby kierownika przysposobienia wojskowego dyrekcje szkoły muszą się porozumiewać z władzami wojskowemi i uzyskać ich aprobatę, poczem uzyskują zatwierdzenie go przez K. O. S.

5) Kierownik przysposobienia wojskowego na podstawie programu zatwierdzonego przez Min. W. R. i O. P. i wskazówek dyrektora szkoły ustala wspólnie z kierownikiem wychowania fizycznego szkoły szczegółowy program oraz rozkład zajęć dostosowany do warunków miejscowych i przedstawia go dyrekcji szkoły do zatwierdzenia.

6) Kierownik przysp. wojsk. przedstawia z końcem każdego półrocza, a na żądanie—częściej, tak władzom szkolnym jak i wojskowym sprawozdania z pracy i stanu hufca.

7) Ze względu na objęcie przysposobienia wojskowego w szkołach w ramy hufców, nie powinny mieć dostępu do szkół, poza Z. Harc. Pol. mającym szersze cele, żadne inne stowarzyszenia wojskowo - wychowawcze. Zasadę współpracy z Z. H. P. ustala specjalny rozkaz.

8) D.O.K. mają podać do wiadomości K. O. S. nazwiska uprawnionych do wizytacji poszczególnych hufców szkolnych, ci zaś podają je do wiadomości szkół.

Przy przeprowadzeniu inspekcji hufców na terenie szkół obowiązani są wizytujący zgłaszać się przed wizytacją w dyrekcji szkoły. W wypadku wizytacyj szczególnych należy uwiadomić o tem władze szkolne z zachowaniem wyżej wskazanego porządku (K. O. S. potem dyrekcje szkół).

9) O przebiegu wykonania rozkazu jak i o stanie prac w szkołach, mają D. O. K. przedkładać mi przez Oddział III Szt. Gen. szczegółowe meldunki.

110.

Instrukcja o nagrodach sportowych w wojsku.

1) Nagroda sportowa jest wyróżnieniem zawodnika, zachętą do pracy na przyszłość i upamiętnieniem osiągniętego zwycięstwa—jest środkiem do pobudzenia zdrowego współzawodnictwa. Nagroda sportowa nie może być jednak uważana jako zapłata lub wynagrodzenie zawodnika za trudy i pracę sportową.

2) Nagrody mogą być udzielane za wszelkiego rodzaju zawody urządzane w wojsku lub z inicjatywy wojska.

Zawody obejmują wszelkie gry i sporty uprawiane w wojsku oraz wszystkie ćwiczenia przewidziane programem szkoły żołnierza dające się ująć w formę zawodów sportowych, a więc strzelanie, hippika, lotnictwo, lekka atletyka, pływactwo, wioślarstwo, szermierka na szable i bagnety, boks, zapasy, grenadjerka; marsze i biegi w obciążeniu i z przeszkodami (szturmowe i na przełaj).

3) Nagrody udzielane być mogą w postaci:

a) tytułu honorowego np. „mistrz“, „pierwszy strzelec, jeździec, grenadjer“ i t. d. (kompanji, szwadronu, pułku, brygady, dywizji),

b) przedmiotu pamiątkowego, cennego lub artystycznie wykonanego,

c) dyplomu sportowego.

Nagroda w postaci tytułu lub przedmiotu powinna być potwierdzona dyplomem, wystawionym na imię oddziału, względnie zawodnika.

4) Nagrody za wyniki i zwycięstwa, osiągane na wojskowych zawodach sportowych nie mogą nosić charakteru względnie formy pieniężnej. Premje pie-

nieżne znajdujące zastosowanie w niektórych gałęziach sportu, na podstawie przepisów obowiązujących w sporcie amatorskim (hippika, sporty motorowe) same przez się nie stanowią nagrody.

Żetony pamiątkowe nie mogą być noszone na mundurze.

5) Wojskowi, uczestniczący w zawodach sportowych niewojskowych, mogą się ubiegać o nagrody, ustanowione zgodnie z normami, przyjętemi przez odpowiedni polski związek sportowy lub zgodnemi z przepisami międzynarodowemi dla sportu amatorskiego.

6) Nagrody należy wydawać przedewszystkiem za zwycięstwa w wielobojach oprócz tego dopuszczalnem jest wynagrodzenie zawodników za najlepsze wyniki w poszczególnych punktach wielobojów pod warunkiem, że dany zawodnik stawał do wszystkich punktów wieloboju.

7) Nagrody mogą być:

1. przechodnie,

2. jednorazowe.

Dowództwo, ustalające nagrodę przechodnią, ogłasza rozkazem regulamin, zawierający warunki zdobycia tej nagrody.

8) Nagrody mogą być:

1. grupowe (dla całych oddziałów),

2. indywidualne (dla pojedyńczych zawodników).

9) W zawodach o nagrodę grupową wyłania oddział, zakład lub dowództwo stające do zawodów, swą reprezentację sportową w takiej liczbie uczestników, jaka zostanie przewidziana warunkami danych zawodów.

10) Za podstawę należy przyjąć następujący schemat w zawodach grupowych:

a) kompanijnych i równorzędnych biorą udział wszyscy szeregowi kompanji; nagroda grupowa przy-

pada drużynie, której skład zdobył największą ilość punktów danego programu zawodów,

b) w bataljonowych, pułkowych lub równorzędnych biorą udział zespoły reprezentacyjne kompanij, baonów,

c) w wyższych jednostkach wojskowych, (dywizje, brygady jazdy, okręgi korpusowe) biorą udział zespoły reprezentacyjne pułków i równorzędnych,

d) w zawodach wewnętrznych poszczególnych broni (lotnictwo, inżyn. i saper., wojska samochodowe i t. p.) biorą udział reprezentacje kompanijne lub też pułkowe.

11) Nagroda grupowa jest przechowywana w dowództwie (w świetlicy, kasynie i t. p.) tej jednostki, której zespół nagrodę zdobył. Nagrody wyznacza dowództwo, z którego ramienia zawody są urządzane.

12) Ilość nagród w zawodach jednostkowych należy określać w zasadzie nie więcej nad trzy dla każdego punktu zawodów. Do ważności zawodów jest konieczne, aby w danym punkcie programu stawało nie mniej niż czterech zawodników.

13) Ilość nagród dla zwycięzców w wielobojach może być zwiększona do ilości, na jaką opiewa skład danego wieloboju, np. pięciobój—5 nagród i t. d.

Instrukcja powyższa obowiązuje z dniem ogłoszenia.

72

5. *WOJSKOWE KLUBY SPORTOWE.*

D. O. K. I.

Nr.	Nazwa klubu	Nazwisko prezesa	Siedziba
1	W. Klub Sp. Modlin	płk. Burhart-Bukacki St.	Modlin
2	Klub Sport. 33 p. p.	mjr. Raganowicz Marjan	Łomża
3	W. Klub Sport. 72 p.p.	mjr. Trzebunia Stanis.	Radom
4	W. Klub Sport. 15 p.p.	mjr. Mirgałowski Boles.	Dęblin
5	Klub Sport. 36 p.p.	mjr. Sztobryn Konrad	Warszawa
6	Klub Sport. 28 p.a.p.	mjr. Bujwid Bogdan	Dęblin—Zajez.
7	W. Klub Sport 1 p.lot.	ppłk. Buckiewicz	Warszawa
8	W.Klub.Sport. 1 p.a.n.	kpt. Wołągiewicz	Warszawa
9	Klub Sport. 1 p. s. kon.	płk. Piekarski Konrad	Garwolin
10	Kl. Sport. 2 p. w. kol.	mjr, Pietron Edward	Jabłonna-Leg.
11	Koło Sport. K. O. S. S.	płk. Żmigrodzki	Warsz-.Powąz.
12	W. Kl. Sport. 21 p.p.	płk. Żurakowski	Warsz.-Cytad.

D. O. K' II.

Nr.	Nazwa klubu	Nazwisko prezesa	Siedziba
1	W. K S. G. Lublin	ppłk. Olbrycht	Lublin
2	W. K. S. Zamość	płk. Bończa-Uzdowski	Zamość
3	W. K. S. Hallerczyk	Kpt. Werschner	Równe
4	W. K. S. 45 p. p.	Mjr Dojan-Surówka	Równe
5	W. K. S. 50 p. p.	Kpt. Wyczułkowski	Kowel
6	W. K. S. 24 p.	Pplk. Kalabiński	Łuck
7	Koło sportowe 23 p.p.	Kpt. Piwowar	Włodzimierz
8	W. K. S. 27 p. a. p.	Płk. Miller	Włodzimierz
9	T. Spor Kon. 2 br. jaz.	Ppłk. Dziewicki	m. p. Równe
10	W. K. S. 12 p. uł.	Mjr. Kownacki	m. p. Krzem.

D. O. K. III.

L. p.	Nazwa klubu	Nazwisko prezesa	Siedziba
1	W.Klub Sport. 1 p.p.l.	Mjr. Wenda	Wilno
2	W.Klub Sport. 5 p.p.l.	Ppłk. Skwarczyński	Wilno
3	W. Klub Sport 6 p. p.	Mjr. Niemierski	Wilno
4	W.Klub Sport. 77 p.p.	Mjr. Rymkiewicz	Kida
5	Klub Sport. 85 p. p.	Ppłk. Kostecki	Nowo-Wilejka
6	Klub Sport. 86 p. p.	Mjr. Biestek	Mołodeczno
7	Koło Sport. 76 p. p.	Kpt. Hofbauer	Grodno
8	Klub Sport. 81 p. p.	Kpt. Przybylski	Grodno
9	Klub Sport. 29 p. a. p.	Por. Mokrzecki	Grodno
10	Klub Sport. III br. J.	Płk. Tokarzewski	Wilno
11	Klub Sport. 4 p. uł.	Rtm. Ossowski.	Podbrodzie
12	Kolo Sport. 23 p. ul.	Mjr. Drucki-Lubecki	Wilno
13	Koło Sport. 2. p. uł.	Ppłk Jasiewicz	Suwałki
14	Klub. Sport. 3. p. szw.	Mjr. Kulesza	Suwałki

D. O. K. IV.

L. p.	Nazwa klubu	Nazwisko prezesa	Siedziba
1	Klub Sport. 25 p. p.	Ppłk. Wir-Konas	Piotrków
2	Klub Sport. 28 p. s. k.	Ppłk. Dragat	Łódź
3	Klub Sport. 30 p. s. k.	plk. Jacynik	Warszawa
4	Kl. Sp. Kaniów 31 „	por. Libert	Łódź
5	Klub Sport. 10 p. a. p.	Ppłk. Osmólski	„
6	Klub Sport. 10 p. p.	Płk. Topoliński	Łowicz
7	Klub Sport. 4 dyw. żand. w Łodzi	Mjr. Pisz	Łódź

D. O. K. V.

L. p.	Nazwa klubu	Nazwisko prezesa	Siedziba
1	Klub Spor. 1 p. s. p.	Mjr. Wojakowski	Nowy Sącz
2	„ „ 3 „ „ „	Ppłk. Wagner	Bielsko
3	Ofic. Klub Spor. 4 psp.	Mjr. Ostrowski	Cieszyn
4	K. S. „Woj“ 12 p. p.	Kpt. Kraus	Wadowice
5	O.K.S. „Rycerz“ 16 pp.	Kpt. Wierzbanowski	Tarnów
6	W. K. Szereg. 16 p. p.	Por. Skonieczny	Tarnów
7	Klub Sport 20 p.p.	Kpt. Wrona	Kraków
8	Klub Sport. 11 p.p.	Kpt. Starzyński	Tarnow. Góry
9	Klub Sport. 6 p.a.p.	Płk. Frendl	Kraków
10	Klub Sport. 73 p.p.	Por. Madaliński	Katowice
11	Klub Sport. 75 p.p.	Ppłl. Wołkowicki	KrólewskaHuta
12	Klub Sport. 23 p.a.p.	Kpt. Kiellczewski	Będzin
13	Klub Sport. 3 p. uł.	Rtm. Taube	Tarnow. Góry
14	Klub Sport. 8 p. uł.	Ppor. Rodziewicz	Kraków
15	Klub Sport. 2 p. szw.	Rtm. Pfan	Bielsko
16	O. K. S. 5 p. stz.kon.	Mjr. Breza	Tarnów
17	Klub Sport. 5 p.a.c.	Ppłk. Górkiewicz	Kraków
18	Klub Sport. 5 d. a. k.	Mjr. Schuster	Kraków
19	Klub Sport. 5 bat. san.	Ppłk. Gross	Kraków
20	Klub Sp. 5 dyw. sam.	Mjr. Piotrowski	Kraków
21	Klub Sport. 2 p. lot.	Ppłk. Borejsza	Krak.-Rakow.
22	Klub Sport. 5 p. sap.	Kpt Groele	Kraków
23	K. S. „Rycerz“ k. s.	Por. Talaga	Kraków
24	Woj. Klub Wioślarski	Ppłk Maciąg	Kraków
25	W. K S. w Krakowie	Gen. br. Tinz	Kraków

D. O. K. VI.

L. p.	Nazwa klubu	Nazwisko prezesa	Siedziba
1	W. K. S. 19 p. p.	Ppłk. Zulauf	Lwów
2	„ 40. p. p.	Mjr. Majkowski	„

D. O. K. VII.

1	W K. S. 55. p. p.	Ppłk. Zagórski	Leszno
2	„ 58. p. p.	Ppłk. Wciślak	Poznań
3	„ 70. p. p.	Ppłk. Sobieszczak	Jarocin
4	„ 17. p. a. p.	Ppłk. Steuer	Gniezno
5	„Pentatlon“	Ppłk. Sikorski	Poznań
6	W.K.S. 29. p. strz. K.	Kpt. Felc	Kalisz
7	„ 7. p. a. p.	Ppłk. Rojek	Poznań
8	„ 7. p. sap.	Płk. Górski	„
9	„ 3. p. lotn.	Kpt. Wroniecki	„
10	„ kw. gł. D.O.K.	St. ogniomistrz Boger	„
11	„ 25. p. a. p.	Por. Witakowski	Kalisz

D. O. K. VIII.

1	„Plesz.“ K. S. 61 pp.	Płk. Tabaczyński	Bydgoszcz
2	„Zagoń“. W.K.S. 14 p.	Mjr. Misiąg	Włocławek
3	Klub. Sp. 62 pp.	Ppłk. Grabowski	Bydgoszcz
4	Wojsk. K. S. Toruń.	Gen. bryg. Zemanek	Toruń
5	Klub Sp. 8 p. sap.	Kpt. Benesz	Toruń
6	Klub Sport. 15 pp.	Ppłk. Trzos	Bydgoszcz
7	Klub Sport. 74 pp.	kpt. Duch	Grudziądz
8	W.K.S. C. S. P. Z. P. 2.	Kpt. Wielgut	Grudziądz

L. p.	Nazwa klubu	Nazwisko prezesa	Siedziba
9	„Biały" K. S. 16 p. ul.	Major Grobicki	Bydgoszcz
10	K. S. K. Mar. Woj.	Por. Galiński	Świecie
11	W. K. S. 67 pp.	Płk. Mielnik	Brodnica
12	K. S. VIII Dyw. Sam.	Ppłk. Aksan	Bydgoszcz
13	Klub Sport. 66 pp.	Kpl. Malinowski	Chełmno
14	K. S. C. S. P. Z. P. 1.	Org. płk. Juszczacki	Chełmno
15	K. S. Szk. Pil.	Pplk. Kiezun	Bydgoszcz
16	K. S. Of. Szk. Podof.	Kpt. Polomski	Bydgoszcz
17	Ofic. Kl. Wiośl. 65 pp.	Major Niedzielski	Starogard

D. O. K. IX.

L. p.	Nazwa klubu	Nazwisko prezesa	Siedziba
1	Klub Sport. 22 p. p.	Płk. Paszkowski	Siedlce
2	„ „ 34 p. p.	Ppłk. Bittner	Biala Siedlecka
3	„ „ 35 p. p.	Mjr. Krzyżanowski	Łuków
4	„ „ 78 p. p.	Pplk. Jakubiczka	Baranowicze
5	„ „ 79 p. p.	Kpt. Gaładyk	Słonim
6	„ „ 82 p. p.	Ppłk. Ankowicz	Brześć n/B.
7	„ „ 83 p. p.	Mjr. Werobej	Kobryń

D. O. K. X.

L. p.	Nazwa klubu	Nazwisko prezesa	Siedziba
1	W. K. S. Przemyśl	Ppłk. Sojka	Przemyśl
2	W, K. S. 4. p. p. leg.	Mjr. Jażdżyński	Kielce
3	Klub Sport 22 p. a. p.	Płk. Merawiglia	Rzrszów
4	K. S. 38 p p. w Przem.	Ppłk. Łukawski	Przemyśl
5	Klub Sport. 39 p. p.	Plk. Kańczucki Edward	Jaroslaw
6	Woj. K. S. 2 p. w. ł.	Ppłk. Rzechaczek	„
7	W.K.S. 10 dyonu żan.	Mjr. Batsch	Przemyśl
8	Klub Sport. O. Z. G.X.	Mjr. Wąsowicz	„
9	Klub Sport. 17 p. p.	Ppłk Oziewicz	Rzeszów

4. *Tabela porównawcza rekordów światowych, polskich i W. P. w lekkiej atletyce.*

	Rekord światowy	Rekord polski	Rekord W. P. w r. 1923
100 m	10.4″	11″—Szejnach „Polonja“	11.5 por. Dobrowolski (D.O.K. III)
200 m	21.2″	22.8″ Ponurski „Pogoń“	—
400 m	48.2″	53″ Ponurski „Pogoń“	—
800 m	1′51.9″	2′04.6″ W. Kuchar „Pogoń“	2′10.9″ por. Wawszczak (D.O.K. X)
1500 m	3′54.7″	4′16.9″ Latawiec „Pogoń“	4′36.9″ ppor. Stanulewicz(DOKVI)
5.000 m	14′35.3″	16′20″ Ziffer „Legja“	—
10.000 m	30′40.2″	34′33.4″ Mrzygłowski „Czarni“	—
20.000 m	—	1 godz. 22′ Karecki „Czarni“	—
4×100	42.2″	46.4″ „Polonja“ Warszawa	—
4×400	3′16.6″	3′41.6″ Lwów	3′57.4″ D. O. K. IV
110 m z płot.	14.4″	16.2″ Gorczyński „Pogoń“	19.2″ por. Konapacki (D.O.K.IV)
chód 3.000 m	—	14′24.6″ Wudkiewicz „Czarni“	—
chód 10.000 m	45′26.4″	53′30.8″	—
Skok w dal	7.69½ m	6.45m Sośnicki „Polonja“	5.86 m por. Sośnicki (D.O.K. I)
Skok w wzwyż	2.20½ m	1.76m Kuchar W. „Pogoń“	1.58m por. Konopacki (D.O.K. IV)
Skok o tyce	4.27 m	3.27m Adamczak „Pentatlon“	3.27m chor. Adamczak(D.O.K. VII)
Trójskok	15.52 m	13.06m Sośnicki „Polonja“	—
Rzut oszczepem	66.10 m.	52.75m Szydłowski „Pogoń“	41.29m sierż. Dudek (D.O.K. IV)
Rzut dyskiem	47.90 m	39.09m Cybulski „Pogoń“	34.62 por. Baran Józef (D O.K.VIII)
Rzut kulą	15.54½ m	11.98m Baran II „Pogoń“	11.89 „ „

CZĘŚĆ IV OGÓLNA.

82

1. *Uchwały I. Polskiego Kongresu Sportowego w Warszawie 1923. r. w sprawie sportu w wojsku.*

W dniach 7 i 8 kwietnia odbył się w Warszawie I. Polski Kongres Sportowy, który powziął co do sportu w wojsku następujące uchwały:

1. Kongres uważa, że sport w wojsku służy przedewszystkiem dla celów wyszkolenia i posiada odrębną organizację wypływającą ze specjalnych warunków życia i potrzeb wojennych.

2. Kongres stoi na stanowisku najściślejszej współpracy wojska z organizacjami sportowemi cywilnemi w dziedzinie wychowania fizycznego narodu drogą urządzania wspólnych zawodów o charakterze towarzyskim.

3. Kongres uważa za wskazane wzmożenie działalności w kierunku zakładania wojskowych klubów, które oprócz kierunku ogólno-sportowego, uwzględniłyby gałęzie sportu niezbędne dla celów wyszkolenia w wojsku. Kongres stwierdzą, że istnienie tych klubów tworzących łącznik między związkami cywilnemi a władzami wojskowemi wpływa na zgodną ich współpracę i przyczynia się skutecznie do zbliżenia wojska ze społeczeństwem.

4. Kongres konstatując, że wojsko przez intensywne uprawianie sportu, dawanie pomocy cywilnym klu-

bom sportowym i pracę przysposobienia wojskowego, przyczynia się do podniesienia tężyzny narodu, pragnie by te dążenia były przez odnośne władze centralne poparte drogą udzielania pomocy materjalnej.

2. *Program VIII igrzysk olimpijskich w Paryżu w r. 1924.*

I. Igrzyska olimpijskie.

Rugby. Od 3 do 19 maja w Paryżu (stadjon w Colombes).

Footbal. Od 15 maja do 19 czerwca w Paryżu (stadjon w Colombes).

Polo. Od 19 czerwca do 4 lipca oprócz 23 czerwca i 3 lipca w Bagateli (lasek Buloński) i w Saint-Cloud.

Strzelanie do tarczy. Od 21 do 29 czerwca oprócz 23 czerwca w obozie w Châlons (Châlons-sur-Marne).

Strzelanie z broni myśliwskiej. Od 21 do 29 czerwca oprócz 23 czerwca w Satory i w Issy-les Moulineaux.

Szermierka. Od 28 czerwca do 8 lipca oprócz 3 i 5 lipca w Paryżu (cyrk „de Paris").

Lekka atletyka. Od 5 do 12 lipca (stadjon w Colombes).

Walka grecko-rzymska. Od 6 do 9 lipca w Paryżu (cyrk „de Paris").

Walka wolna. Od 10 do 13 lipca w Paryżu (cyrk „de Paris").

Wioślarstwo. Od 10 do 14 lipca w basenie Colombes-Argenteuil.

Pięciobój nowoczesny. Od 12 do 17 lipca.

Lawn-Tennis. Od 13 do 20 lipca w Colombes w stadjonie tennisowym.

Pływanie. Od 13 do 20 lipca.

Boks. Od 15 do 20 lipca w Paryżu (cyrk „de Paris").

Gimnastyka. Od 17 do 23 lipca w stadjonie w Colombes.

Gry ludowe. (Pokazy). Od 17 do 23 lipca w stadjonie w Colombes.

Boks francuski i palcat. (Pokazy). Od 20 lipca w Paryżu (cyrk „de Paris").

Dźwiganie ciężarów. Od 21 do 24 lipca w Paryżu (cyrk „de Paris").

Pelote basque (pokaz). Od 21 do 24 lipca w Colombes.

Konkursy hippiczne. Od 21 do 27 lipca prócz 23 lipca w Colombes.

Kolarstwo. 23, 26 i 27 lipca na torze miejskim Vincennes i w Colombes, start i meta wyścigu szosowego.

Żeglarstwo. Od 22 do 27 lipca w basenie w Meulan.

II. Konkurs sztuki.

Architektura—Rzeźba—Malarstwo—Muzyka — Literatura od 15 maja do 27 lipca.

III. Kalendarz świąt i przyjęć.

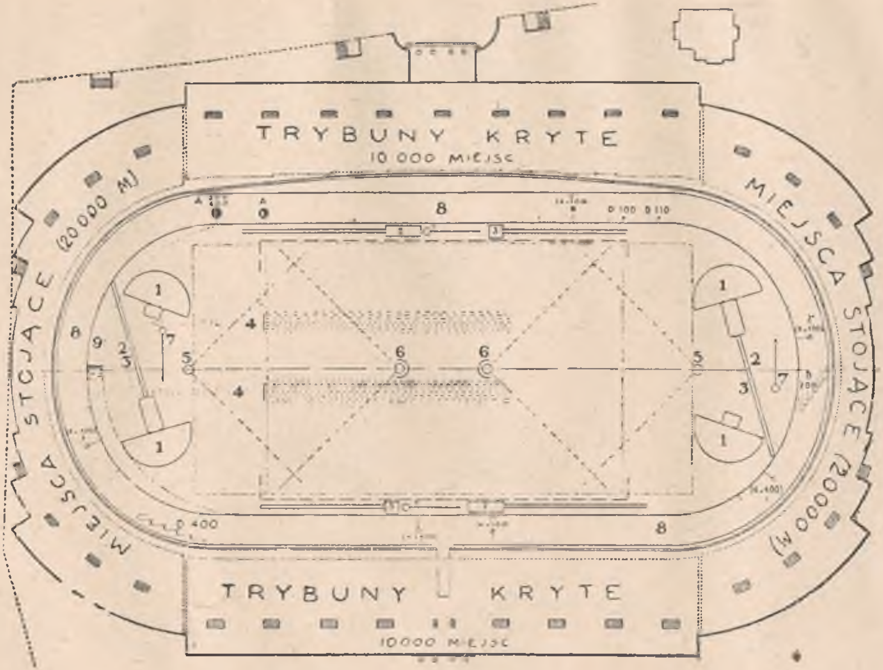
Poniedziałek 23 czerwca. Obchód 30-ej rocznicy wznowienia Igrzysk Olimpijskich.

Rano: uroczystość w Notre-Dame.

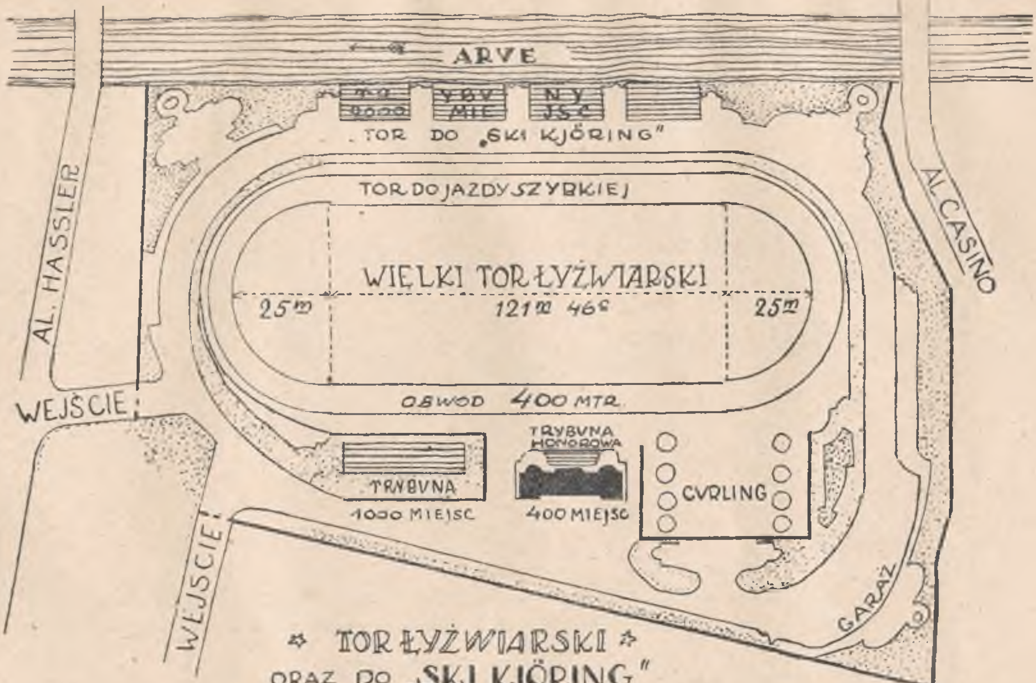
Popołudniu: uroczystość w Sorbonie.

Wtorek 24 czerwca. — Obchód w Operze o g. 21.

Czwartek 3 lipca. — Przyjęcie w pałacu Elizejskim o g. 16.



Plan boiska w Colombes.



TOR ŁYŻWIARSKI
ORAZ DO „SKI KJÖRING"
CHAMONIX-MONT-BLANC



Skocznia narciarska w Chamonix.

Godz. 20. Bankiet wydany dla międzynarodowych związków sportowych.

Sobota 5 lipca. — Godz. 14 uroczyste otwarcie igrzysk w stadjonie.

Niedziela 13 lipca. Bankiet dla uczczenia międzynarodowego Komitetu Olimpijskiego.

Niedziela 27 lipca. — Zamknięcie igrzysk.

9 godz. wiecz.: Zabawa nocna w stadjonie.

IV. Kalendarz kongresów w r. 1924.

21 marzec 1924.—Kongres Międzynarodowego Związku Lawn-Tennisowego.

3 lipca 1924. — Kongres Związków Międzynarodowych.

14 i 21 lipca — Kongres Międzynarodowego Amatorskiego Związku Bokserskiego.

Około 14 lipca. — Kongres Międzynarodowego Amatorskiego Związku Zapaśniczego.

4 i 15 lipca. — Kongres Międzynarodowego Amatorskiego Związku Lekko-Atletycznego.

25 lipca. — Kongres Międzynarodowego Związku Ciężkiej Atletyki (podnoszenia ciężarów).

Około 27 lipca.—Kongres Międzynarodowego Związku Gimnastycznego.

1 sierpnia. — Kongres Międzynarodowego Związku Kolarskiego.

Poza programem olimpijskim:

Sporty zimowe

od 25 stycznia do 5 lutego w Chamonix (Mont-Blanc).

Ćwiczenia albo zawody	Wiek najodpowiedniejszy	Właściwości potrzebne	Narządy pracujące
Bieg 100 m i 200 m	19-25 lat	Ogólna sprawność cielesna. Mięśnie i stawy kończyn bez zarzutu. Doskonała koordynacja nerwowa. Szybkość reakcji ruchowej na podniety zmysłowo-czuciowe. Serce i płuca normalne. Wola.	Cała muskulatura z przewagą mięśni miednicy i ud. Organy krążenia krwi. Płuca. Układ nerwowy.
Bieg 400 m i 800 m	21-25 lat	Doskonały stan mięśni i stawów zwłaszcza kończyn dolnych. Wielka pojemność życiowa płuc Serce i naczynia krwionośne bez zarzutu. Siła mięśniowa proporcjonalna do sprawności serca i płuc. Poczucie rytmu.	Jak w biegu 100 i 200 m.
Bieg 1500 m i 3000 m	25 lat	Doskonały stan stawów i mięśni zwlaszcza kończyn dolnych. Wielka pojemność życiowa płuc. Płuca i serce doskonałe bez żadnych cierpień w przeszłości. Wyrobienia miarowości susów.	Wszystkie funkcje organizmu. Przedewszystkiem funkcje serca, płuc oraz eliminacyjne (wydalin wydechowych, moczowych i skórnych).

Przeciwwskazania	Właściwości które się osiąga	Uwagi
Pobudliwość i wady serca. Choroby płuc. Świeżo nabyte cierpienia mięśni i stawów.	Szybkość reagowania na podniety. Pobudliwość. Wola w miernym stopniu. Chyżość ruchu.	Duży wpływ na przemianę materji. Powoduje gwałtowną i krótką podnietę dla ośrodków nerwowych, serca i organów oddechowych.Ześrodkowanie woli do krótkotrwałego wysiłku
Jak w biegu 100 i 200 m.	Wola w silnym stopniu, wytrwałość oraz chyżość.	Podniecenie ośrodków nerwowych jest dłuższe acz mniej intensywne niż w biegach 100 i 200 m. Biegi 400 i 800 m wymagają znacznego wysiłku i dobre są dla ludzi silnych i wyrobionych atletycznie.
Jak w biegu 400 i 800 m.	W wysokim stopniu wola oraz wytrwałość w dążeniu do celu.	Ludzie o silnie rozwiniętej muskulaturze wydzielając większą ilość bezwodnika kwasu węglowego wykazują potrzebę większej pojemności życiowej płuc niż biegacze o muskulaturze średniej albo słabej. Bieg odbywa się automatycznie i tylko w pewnych chwilach występuje wysiłek woli i ogromny nakład energji Kontrola nerwowa nie jest tak ciągła jak w biegach poprzednich.

Ćwiczenia albo zawody	Wiek najodpowiedniejszy	Właściwości potrzebne	Narządy pracujące
Bieg 5000 m i 10000 m	23—28 lat	Jak w biegu 1500 m i 3000m. Chodzi o wytrwałość, mniej o styl.	Jak w biegu 1500 m i 3000 m.
Bieg na przełaj	25 lat	Serce i płuca bez zarzutu. Dobry stan mięśni i stawów ze względu na przeszkody.	Serce i płuca. Funkcje eliminacyjne (oddechowe, moczowa, skórna).
Bieg z płotkami (110 i 400 m	19—25 lat	Sprawność mięśni i stawów kończyn dolnych. Serce i płuca normalne. Doskonała koordynacja ruchów.	Jak w biegach krótkich.
Skok w dal	19—25 lat	Szybkość ruchu. Wielka sprężystość mięśni. Doskonała koordynacja ruchów. Stawy kończyn bez zarzutu.	Cała muskulatura ze szczególnym udziałem mięśni lędźwiowych, pośladkowych i łopatkowych.
Skok w wyż	19—25 lat	Wielka sprężystość mięśni. Zwinność. Doskonała koordynacja ruchów. Stawy kończyn w szczególności stawy stóp bez zarzutu. Wytrzymałość ścian brzusznych.	Jak w skokach w dal; dochodzi praca mięśni ud przy podbieraniu kończyn dolnych w czasie brania przeszkody.
Skok o tyce	19—25 lat	Doskonała koordynacja ruchów. Rzutkość. Panowanie nad sobą. Zwinność. Siła mięśni kończyn górnych i grzbietu. Wytrzymałość i sprawność wszystkich stawów. Wytrzymałość ścian brzusznych.	Cała muskulatura. Serce. Układ nerwowy.

Przeciw-wskazania	Właściwości które się osiąga	Uwagi
Jak powyżej; prócz tego jeszcze cierpienia nerek, wątroby i skóry pochodzenia dawnego albo świeżego.	Jak w biegu 1500 i 3000 m.	Automatyzm odgrywa tu wielką rolę. Wysiłek woli mniejszy niż w biegach poprzednich. Uwaga zredukowana do minimum.
Cierpienia dawne lub świeże stawów kończyn dolnych.	Wola. Trwałość wysiłku. Spostrzegawczość, bystrość decyzji, poczucie sił własnych.	Ćwiczenie wszechstronne wymagające doskonałej koordynacji sfery czuciowej, ruchowej i psychicznej.
Wady serca i płuc oraz stawów kończyn dolnych zwłaszcza stóp.	Jak w biegach krótkich, prócz tego doskonali się w wysokim stopniu koordynację ruchów.	Najlepsze warunki anatomiczne to wysoki wzrost, długie nogi. Bieg 400 m z płotkami wymaga wyrobienia na dystansie 400 m i zalet płotkarza.
Cierpienia stawowe. Kruchość kości. Przepukliny. Wszelkie wady serca. Żylaki.	Szybkość odruchów.	Ze wszystkich sportów—ten najczęściej powoduje uszkodzenia mięśni.
Jak w skoku w dal.	Rozwija dokładność odruchów, bystrość i koordynację ruchów.	W doskoku trudne jest zachowanie postawy pionowej; dlatego skoczek potrzebuje silnych rąk, aby wspierać się przy lądowaniu.
Przepukliny. Żylaki. Cierpienia stawów garstkowych, barkowych i kręgów. Rozszerzenie pierścienia pachwinowego i opadnięcie trzew.	Rozwija te same właściwości co skok w wyż i to w większym stopniu.	Sport dobry przy równoczesnem uprawianiu pokrewnych mu ćwiczeń sportowych: biegu, skoku, wspinania się. Zeskok wykonywany przeciętnie z wysokości 2·50 m—3·50 m wymaga doskonałych przyczepów trzewowych i mocnej ściany brzusznej.

Ćwiczenia albo zawody	Wiek najodpowiedniejszy	Właściwości potrzebne	Narządy pracujące
Pchnięcie kulą	24—32 lat	Siła i prężność mięśniowa. Dobra koordynacja ruchu.	Cała muskulatura z przewagą mięśni lędźwiowych, łopatkowych i wyprostnych kończyn.
Rzut dyskiem	24—32 lat	Jak w pchnięciu kulą Zwinność ogólna a zwłaszcza mięśni kręgosłupa.	Mięśnie ściany brzusznej, tułowia, łopatkowe i piersiowe pracują tu najbardziej.
Rzut oszczepem	22—30 lat	Chyżość. Dobra koordynacja ruchów. Ogólna siła mięśni jest tu mniej ważną niż w poprzednich rzutach. Wielka zwinność i siła stawu garstkowego.	Mięśnie barkowe i kończyn górnych, zginacze kręgosłupa.
Rzut młotem	30—40 lat	Uprawiający ten sport powinien być tęgim aby masą swego ciała przeciwdziałał sile odśrodkowej w chwili rzutu. Pozatem musi on być rzutkim, odznaczać się siłą mięśniową i dobrą koordynacją ruchową.	Mięśnie pasa barkowego.
Dźwiganie ciężarów. Ciężka atletyka	24—32 lat	Budowa tęga	Serce i krwioobieg; cała muskulatura.

Przeciw-wskazania	Właściwości które się osiąga	Uwagi
Świeżo nabyte cierpienia mięśni i stawów. Rozszerzenie pierścienia pachwinowego. Przepukliny.	Ulepszenie koordynacji ruchowej, wzrost siły mięśniowej.	Sportowcy wykazujący dobre wyniki w rzucie kulą mają potężne barki.
Jak w pchnięciu kulą.	Jak w pchnięciu kulą. Rozwija w wysokim stopniu sprężystość i koordynację ruchów.	Sportowcy rzucający wiele dyskiem posiadają szeroki tors.
Cierpienia stawów i mięśni barków i kończyn górnych.	Jak w innych rzutach, ponadto zręczność wybitna	Nadmierne praktykowanie oszczepu może powodować nerwobóle w łokciu i ramieniu. Zaprawa musi tu być rozważnie stopniowana. Czempioni oszczepu rekrutują się z pomiędzy zawodników wysokich i chyżych.
Przepukliny i skłonność do nich. Świeże choroby mięśni i stawów.	Ulepszenie koordynacji ruchu.	
Wady serca. Wiotkość ścian brzusznych i skłonność do przepukliny.	Siła mięśniowa.	Typ z obfitą wyraźnie zarysowaną muskulaturą i względnie krótkiemi kończynami posiada wyższość nad innymi w tem ćwiczeniu.

Ćwiczenia albo zawody	Wiek najodpowiedniejszy	Właściwości potrzebne	Narządy pracujące
Zapasy	21—32 lat	Siła i sprawność mięśni. Wytrzymałość stawów. Serce i płuca normalne. Zwinność i stanowczość. Dobra koordynacja ruchów.	Cały układ mięśniowy. Serce i płuca.
Pięściarstwo (Boks).	21—23 lat	Szybkość reakcji ruchowej na podniety czuciowo-zmysłowe. Zręczność. Serce i płuca normalne. Odporność na wstrząśnienia wskutek ciosów.	Serce i płuca. Układ nerwowy.
Wioślarstwo	25—35 lat	Siła mięśniowa. Zwinność.	Cała muskulatura z przewagą mięśni wyprostnych grzbietu.
Pływactwo	25—30 lat	Wielka zwinność. Dobra koordynacja ruchu. Wielka pojemność życiowa płuc. Opanowanie r y t m u oddechowego. Drożność nosa.	Serce i płuca.
Water-polo	25—30 lat	Jak w pływaniu, karność i stanowczość.	Serce i płuca w silnym stopniu.

Przeciw-wskazania	Właściwości które się osiąga	Uwagi
Przepuklina i rozszerzenie kanału pachwinowego. Pobudliwość i wady serca.	Zręczność. Stanowczość. Siła mięśniowa.	Zapasy wyrabiają wytrwałość w wykonywaniu wysiłków.
Wady serca i płuc. Choroby wątroby. Przepuklina i rozszerzenie kanału pachwinowego	Stanowczość, zręczność, zimna krew i spostrzegawczość. Odwaga i lekceważenie bólu.	Boks rozwija ducha inicjatywy i napastniczości.
Przeciwskazań właściwych niema jeżeli dostosować trwanie i napięcie ćwiczenia do budowy cielesnej i sił ćwiczącego.	Przyrost siły mięśniowej. Rozwija poczucie rytmu.	Wysoki wzrost i szerokie bary stanowią plusy dla wioślarza.
Wady zastawek sercowych. Pobudliwość serca. Choroby i rozedma płuc.	Zwiększenie pojemności życiowej płuc. Rozwój mięśni barkowych, hartuje nerwy.	Dobrzy pływacy stanowią specjalny ogólny typ atletyczny z przewagą górnej części ciała nad dolną. Lekki przyrost tkanki tłuszczowej zaokrągla kształty, ułatwia utrzymywanie się na powierzchni wody i zmniejsza oddawanie ciepła przez powierzchnię ciała.
Wady serca i płuc Wady zastawek sercowych Przeczulenie.	Jak w pływaniu. Rozwija w wysokim stopniu wolę.	W tym sporcie mają przewagę gracze o wielkiej masie ciała i wadze

Ćwiczenia albo zawody	Wiek najodpowiedniejszy	Właściwości potrzebne	Narządy pracujące
Piłka nożna	20—28 lat	Wytrwałość jak do biegów płaskich. Serce i płuca bez zarzutu. Bystrość i stanowczość. Poczucie solidarności.	Serce i płuca. W grze rugby cała muskulatura szczególnie u członków napadu.
Wspinanie się	22—30 lat	Rozwinięte dobrze mięśnie pasa barkowego, zginacze kończyn górnych i kręgosłupa. Wytrzymałość serca i płuc.	Cała muskulatura górnej części ciała.
Hockey	20—28 lat	Jak w piłce nożnej lecz w mniejszym stopniu z wyjątkiem szczegółów dotyczących zręczności kończyn górnych.	Serce i płuca.
Tennis	18—35 lat	Bystrość. Zręczność. Precyzyjność ruchu i szybkość decyzji. Wielka zwinność. Dobra koordynacja ruchu.	Serce i płuca. Układ nerwowy; mięśnie zmuszone bywają do gwałtownych poruszeń.
Golf	Wiek średni i dojrzały	Bystrość. Zwinność mięśni kręgosłupa i barków.	Cały organizm w sposób umiarkowany.

Przeciwwskazania	Właściwości które się osiąga	Uwagi
Cierpienie mięśni i stawów. Przepukliny i rozszerzenie kanału pachwinowego (zwłaszcza w rugby) wady serca i płuc.	Rozwija zwinność, szybkość, zimną krew, ofiarność dla dobra zbiorowego.	Gry w piłkę nożną są bardzo odpowiednie dla wyuczenia żołnierzy dyscypliny w boju drogą przyswajania tego pojęcia na boisku sportowem.
Wady i niedomogi serca. Przepukliny.	Siła mięśniowa kończyn górnych i barków.	Należą tu również różne ćwiczenia przyrządowe, które wymagają koordynacji ruchowej, zwinności i pewnego rodzaju lekkości dolnej części ciała.
Jak w piłce nożnej z zaznaczeniem większej tolerancji.	Jak w piłce nożnej lecz z mniejszą intensywnością.	Gra o mniejszem natężeniu niż piłka nożna; może być uprawiana przez niewiasty.
Cierpienia stawów kończyn dolnych. Żylaki znaczniejsze.	Zręczność i szybkość ruchu.	Gra sportowa nadaje się dla obojga płci. Bardzo intensywna w czasie konkursów.
Świeże cierpienia kończyn górnych.	Zręczność.	Ta gra jest odpowiednią dla obojga płci. Jest umiarkowana, nie natęża narządów życiowych (serca, płuc) dzięki odbywaniu się na wolnem powietrzu i formie ruchu polegającej na chodzie.

Ćwiczenia albo zawody	Wiek najodpowiedniejszy	Właściwości potrzebne	Narządy pracujące
Polo	25—40 lat	Dobra koordynacja ruchu. Wprawa w jeździe konnej; zimna krew; zręczność.	Wszystkie funkcje. Serce i płuca. Mięśnie ud, miednicy i kończyn górnych.
Szermierka	30—40 lat	Dobra koordynacja ruchu; szybkość reakcji ruchowej na podniety czuciowo - zmysłowe. Zdolność do szybkiej decyzjii	Wszystkie funkcje.
Narciarstwo	18—40 lat	Prawidłowy rozwój muskulatury, poczucie równowagi. Zdrowe serce i płuca. Energja i odwaga.	Mięśnie nóg, rąk i grzbietu. Płuca. Serce.
Łyżwiarstwo	traktowane jako rozrywka i jazda figurowa 10—15 lat jako wyścigi 18—35 lat	Poczucie równowagi, nieco odwagi, zręczność ruchów. Do jazdy wyścigowej te same właściwości co dla biegaczy.	Nogi, specjalnie stawy skokowe i mięśnie tułowia; w jeździe wyścigowej płuca i serce.

Przeciwwskazania	Właściwości które się osiąga	U w a g i
Niezupełne opanowanie jazdy konnej. Choroby stawów kończyn górnych.	Bystrość i precyzyjność. Zmysł decyzji. Zimna krew.	Gra odpowiednia dla kawalerzystów; przygotowuje do walki wręcz.
Przepukliny.	Opanowanie ruchów. Szybkość i koordynacja.	Zaleca się uprawiać szermierkę oburącz celem uniknięcia nierównomiernego rozrostu ciała i rozwoju kończyn
Świeże cierpienia reumatyczne. Wszelkie niedomogi płuc i serca.	Hart duszy i ciała.	Narciarstwo wyścigowe wymaga wielkiej odporności organizmu. Funkcje życiowe muszą być bez zarzutu. Muskulatura tułowia i kończyn dobrze rozwinięta. Skoki wymagają siły nóg i napięcia woli.
Cierpienia stawowe.	Zwinność i gracja ruchu. Łyżwiarstwo pobudza wybitnie przemianę materji.	Doskonałe ćwiczenie dla obojga płci i każdego wieku (jazda wyścigowa tylko dla mężczyzn).

NOTATKI BIBLJOGRAFICZNE.

1. Regulamin Wychowania Fizycznego 1922 r.
2. Lekka atletyka — opr. ppłk. dr. Osmólski, Warszawa 1920.
3. Piłka nożna—opr. H. Jeziorowski, Warszawa 1920.
4. Program ćwiczeń gimnastycznych, gier i pieśni żołnierskich—opr. mjr. W. Sikorski, Warszawa 1920.
5. Budowa boisk i toru przeszkód. Poznań 1921.
6. Zabawy i gry ruchowe. Opracowanie zbiorowe pod redakcją ppłk. dr. Osmólskiego, Warszawa 1922.
7. Wojskowy Rocznik Sportowy na rok 1921.
8. „ „ „ „ „ 1922.
9. „ „ „ „ „ 1923.
10. Walka wręcz—opr. H. Jeziorowski. Wydanie ilustrowane. Warszawa 1923.
11. Nauka pływania—opr. W. Zarzycki. Wydanie ilustrowane. Warszawa 1923.

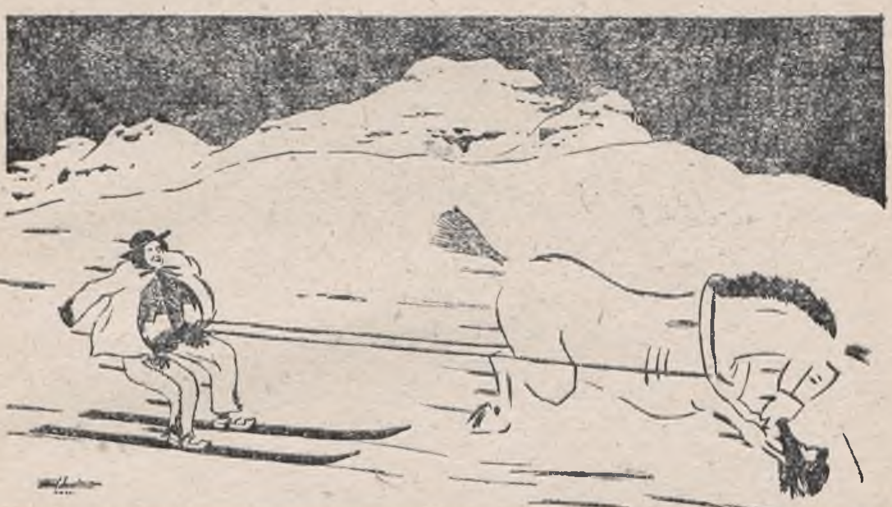
W druku:

12. Lekka atletyka—opr. kpt. Jan Baran, Warszawa 1924.

13. Wychowanie fizyczne w wojsku — opr. por. Jungraw Józef, Warszawa 1924.

W opracowaniu:

14. Regulamin Wychowania Fizycznego (nowe wydanie poprawione i uzupełnione).



WYDAWNICTWO WOJSK INSTYTUTU NAUK-WYDAWN